

શ્રી ધનવન્તરિ.

DHANVANTARI.

The Foremost Journal of Nature-Cure in India

—and—

A Practical Exponent of Eastern & Western

MEDICAL SCIENCE.

આશ્રીત આયુર્વેદ, પાશ્ચાત્ય ઇકરરી વિદ્યા, નવીન નેચરોપથી તથા આયુષ્યોગી
આરોગ્યશાસ્ત્રનાં ઉત્તમ રહસ્યો, અને નૂતન શોધખોળોને શાસ્ત્રીયરીતે ચર્ચિતું
દ્વિઠપ્રિય વૈદ્યકીય માસિક.

પુસ્તક ૭ મું.]

જાન્યુઆરી ૧૯૧૪.

[અંક ૧ લો.

આદ્ય ઉત્પાદક:—ડૉક્ટર મંજુલાલ. એમ. સી. પી. એમ., એમ. સી. એચ. સી. (કલકત્તા.)

મકાશક અને તંત્રી:—મોગીલાલ ત્રિકમલાલ વકીલ. એફ. એ. વી. યુ.

વિસનગર (જ. ગુજરાત.)

Published by —Bhōgilal T. Vakil. F. A. V. U.

Visnagar (N. Gujarat.) India.

વાર્ષિક લઘાજમ પોસ્ટેજ સહિત રૂ. ૨-૦-૦, છૂટો પ્રત નકલ રૂ. ૦-૪-૦.

"Truth crushed to earth will rise again;
The eternal years of God are hers,
But Error, wounded, writhes in pain,
And dies among his worshippers."

"Man is his own fate, and in himself,
Can make a heaven of hell, a hell of heav

વિષયાનુક્રમણિકા.

વિષય.	પૃષ્ઠ.	વિષય.	પૃષ્ઠ.
૧. શ્રી પ્રાણાચાર્ય ધન્વન્તરિ પ્રભુ પ્રત્યે પ્રાર્થના (શબ્દ) ...	૧	૭. કુદરતી જીવન ક્યું કહેવાય ? ...	૨૨
૨. "નૈયરોપથી" અથવા નૈસર્ગિકચિકિત્સા શાસ્ત્ર (શ્રેણી) ...	૨	૮. કુષ્મ-દર્દોપર રોગનીની યતી અસર. ...	૩૦
૩. મનુષ્યનો કુદરતી ખોરાક કયો છે ? ...	૭	૯. શું દવાના ઉપયોગ વિના દરદો મટે છે ? ...	૩૩
૪. નરકમાદા પ્રજા કેવી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે ? ...	૧૩	૧૦. પ્રેરિત-પત્ર (પાસની ગોળી તથા ગ્લાસ સંબંધી ચર્ચા)... ...	૩૮
૫. નીરોગી તથા દીર્ઘાયુષી રહેવા માટે ચોખી દવાની જરૂર છે. ...	૧૮	૧૧. મંથસ્વીકાર	૩૯
૬. રોગા કૂટવાથી યતા બેઠક ફાયદા !! ...	૨૦	૧૨. કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એજ અમોઘ સુખનો ઉપાય છે. ...	૪૧ થી ૪૮

Naturopathy.

The Art of Natural Healing and Natural Living—

The Science of Physical Mental and Spiritual Regeneration.

—whispers:—

" My friends, place not your faith in drugs:

They'll kill bacteria and other bugs,

If you put the medicine in their mugs,

But this is not *de jure* !

Believe me, drugs do often lack,

But the thing that always stands to the rack

And always toes the professional crack

Is the *vis medicatrix nature* ! "

The HEALING POWER OF NATURE is the Alpha and Omega of all rational therapy ! To understand the motives and methods of nature in putting this innate force to work is the beginning and the end of medical science. To systematize our efforts in co-operating with this universal therapeutic agent is the object of physiological therapy or Naturopathy." *Otto Juettner, M. D., PH D.*

" We differ from all other schools of healing in that we try to teach the public how to keep well. We have no secrets, and consider ourselves just as competent teachers as physicians. In my opinion the time is not far off when all physicians will be expected to teach and keep the people well, rather than merely cure disease. We advocate a simple life, clean and healthy thoughts, pure and clean habits, sanitary, well ventilated houses, factories, school-houses, churches, etc."

Carl Schultz, M. D.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિં ધૃતકરમૃતપૂર્ણકુમ્ભં પીતામ્બરં સકલસિદ્ધસુરેન્દ્રવંદ્યમ્ ॥

‘વન્દેરવિદનયનં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી લેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરું છું.

“Mens sana in corpore sano.”

“પહેલું મુખ તે જાતે નર્યા.”

પુસ્તક ૭ સુ.]

જાનેવારી ૧૯૧૪.

[અંક ૧.

શ્રી ણાચાર્ય ધન્વન્તરિ પ્રમુ પત્યે પ્રાર્થના ।

(સવૈયા છંદ.)

જયતિ જયતિ જય જીવજીવન પ્રભુ શ્રી ધન્વન્તરિ પરમ દયાળ,
સકળ સૌખ્યદાતા હુઃખત્રાતા પ્રાણિ માત્રના છે પ્રતિપાળ;
અખિલ વિશ્વમાં આપ કૃપાધિ નિરોગતા નિત રહો આબાદ,
એજ ધ્વજું છું અવિનાશિ હું સર્વ સ્થળે પ્રસરી આલ્હાદ !
દીર્ઘાયુષિ બળવંત અને સહુ બુદ્ધિવંત મહા શુભલંકાર,
ધીર વીર જાલીર થઈ નિત શોભાવે પ્રતિજન સંસાર;
જ્યાં ત્યાં સંપ જંપ અતિ પ્રસરી થાઓ અદ્વાબદા બર્ષાદ,
એજ ધ્વજું છું અવિનાશિ હું સર્વ સ્થળે પ્રસરી આલ્હાદ !
આપ નામથી મંડિત સુંદર આ માસિક નિવડી સુખકંદ,
તન મન વચન આદિ રોગોનાં મૂળ ઉખેડી દે આનંદ;
સ્વયંમેવ જાણે જન સર્વ સુખસંપાદનની મર્યાદ,

એજ ઈચ્છું છું અવિનાશિ હું સર્વ સ્થળે પ્રસરે આદહાદ ! ૩
 લેખક વાચક શ્રોતાજનનાં અંતર ઉજવળ કરિ કર્ણાણ,
 સ્વપર શ્રેય કરવા પ્રતિપળ પ્રભુ પ્રેરે સદ્વૃત્તિ સુવિશાળ;
 અમરપણું અનુભવી ગળતે જગદુદ્ધારક પદ જયનાદ,
 એજ ઈચ્છું છું અવિનાશિ હું સર્વ સ્થળે પ્રસરે આદહાદ ! ૪
 કિમ્મતિ નિજ જીવનને સમજી દીપાવે નિત નિજનું નૂર,
 જનમનમાં અવિચળ રહિ જગમાં થાએ માન્ય સાથ મશહૂર;
 એજ ભૂમિકાના ભોગી થઈ પ્રાત સમય આવે નિત યાદ,
 એજ ઈચ્છું છું અવિનાશિ હું સર્વ સ્થળે પ્રસરે આદહાદ ! ૫
 તથૈવાસ્તુ !!!

* Naturopathy or Nature Cure.

(BY DR. MAHADEV PRASAD, E. M. E., N. D.)

Worthy President and Brothers!

By your kind permission, I am going to speak to you about a of which, I fear most of you have heard very little—I mean about “ Naturo-pathy ” or Nature Cure. Little known and much less appreciated though this Science of Naturopathy is in India at present, I have no doubt that in the no distant future it will play a prominent role in the regeneration of our Motherland. Because great rivers have often flown from insignificant sources, and so is Naturopatny destined to prove a God-send to India.

With these prefatory remarks I proceed to acquaint you with the rudiments of the science itself.

There are at present so many ‘ pathies ’ and ‘ Cures ’ put before the public for patronage that most men are at a loss to know which to prefer in cases of emergency. Confronted with such a perplexity as this, the public either accepts the dogma, viz., ‘ old is gold, ’ and sticks blindly to Allopathy, in spite of many former disappointments; or it goes to the other extreme of discarding all natural as well as artificial healing methods and foolishly resorts to witchcraft, to the wearing of charms (તાવીજ) for protection from unseen evil influences, and to incantations for casting out devils. Either of these extremes is to be deplored and avoided. To prefer ‘ the golden mean ’ is the way of the wise. And as you will see later on, this ‘ golden mean ’ in the healing art is nothing but Naturopathy.

All the various methods of healing, the numerous 'pathies' 'cults' and systems of cure, can be comprised under two main headings or divisions, viz, 'Druggipathy' and Hygeio-therapy, or to put in plainer English, every method of curing disease either uses drugs or instead of these latter it resorts to some drugless natural means. Allopathy, Homeopathy, Biochemistry, Electro-homeopathy etc. are branches of drugipathy; while, Hydropathy, Osteopathy, Trophotherapy, Mechano-therapy, Aero-therapy, Fasting, Suggestive Therapeutics and the like are drugless hygeinic systems of cure. All the drugless, rational and natural methods of healing are now generally known under the comprehensive term of 'Naturopathy.'

Now, every form of disease, barring accidents, is the result of transgressions of the laws of Nature. If this be true, then it logically follows as surely as night follows day, that the best, the speediest, and the surest way to cure a disease is to obey again the transgressed laws of Nature. But alas! Not one in a thousand persons has the common-sense to 'return to Nature' when in the grim grasp of dire disease. He, instead of reverting to a natural mode of living runs down to the nearest druggist, or technically a "pharmacist" which is a Greek word for a poison-dealer (the Greek root 'pharmako' means 'I poison') The poisonous drugs in many cases make 'confusion worse confounded.' As a result of this foolish practice, says the learned author of the 'Study of Medicine,' Dr. John Mason Good, M.D., F.R.S., "Medicines have destroyed more lives than war, pestilence, and famine combined." Dr. Alonzo Clark, M.D., Professor at the New York College of Physicians and Surgeons also says: "In their zeal to do good, physicians have done much harm. They *have hurried many to the grave who would have recovered if left to Nature.*"

Prof. Dr. Oliver Wendell Holmes, who was a poet, a philosopher, a scholar, an author, as well as a successful physician, while lecturing to his class in Harvard Medical School, uttered the following eloquent words:-

"The disgrace of medicine has been that colossal system of self-deception, in obedience to which mines have been emptied of their canker-ing materials, the vegetable kingdom robbed of all its growth, the entrails of animals taxed for their impurities, the poison bags of reptiles drained of their venom, and all the conceivable abominations thus obtained thrust down the throats of human beings suffering for some fault of organization, nourishment or vital stimulation."

The well-known American author and physician, J. M. Peebles, M.D., says: "The old allopathic method of treating disease—well, say a cough—was this: 'An expectorant is given, and the cough is somewhat relieved;

but the expectorant has produced nausea, and the appetite is gone, to restore appetite and improve the tone of the stomach mineral acids are prescribed, the appetite gets somewhat better, but the acid has irritated the mucous membrane of the bowels and has produced diarrhea, to check which astringents must be given, these in turn, produce an aggravation of the cough, and so the round has to be recommenced' This may pass for regular scientific treatment, but I have not the least hesitancy in pronouncing it pitiable quackery "

Lord Lytton, an Ex-Viceroy, and Governor General of India when shattered in health by strenuous work, and other causes, first sought to improve his health by using drugs I would here quote a few of his own sentences He says, in the course of his 'Confessions,' "I was then under the advice of one of the first physicians of our age I had consulted half the faculty I had every reason to be grateful for the attention, and to be confident in the skill of those whose prescriptions had flattered my hopes and enriched the chemist But the truth must be spoken—far from being better, I was sinking fast ' Then Lord Lytton goes on to narrate how he came across Claidge's work on 'Water Cure,' how he heard of Dr Wilson of Malvern, how he personally inquired of the patients cured by the drugless Naturopathic treatments, and how he consulted the learned medical faculty as to the advisability of his undergoing a water cure treatment Lord Lytton describes this latter incident thus "I resolved then to betake myself to Malvern (for undergoing a course of water cure treatments) On my way through town, I paused, in the innocence of my heart, to inquire of some of the faculty if they thought the water cure would cure my case With one exception, they were unanimous in the vehemence of their denunciation Granting even that in some cases especially of rheumatism, hydropathy had produced a cure, to my complaints, (they said), water cure was worse than inapplicable—it was highly dangerous—it would probably be fatal" But in spite of this discouraging advice of the leading medical men Lord Lytton at last went to Malvern, for undergoing the drugless Naturopathic treatments with the result which I prefer to describe in his own eloquent words—

"And now came gradually, yet perceptibly, the good effects of the system I had undergone, flesh and weight returned the sense of health became conscious and steady I had every reason to bless the hour when I first sought the springs of Malvern " And then this illustrious personage concludes his narrative by recommending the Nature Cure, in the following eloquent and emphatic words —

"It is this profound conviction, (based on personal experience), which has induced me to volunteer these details, in the hope to induce those

who more or less have suffered as I have done to fly to the same rich and beautiful resources. We ransack the ends of the earth for drugs and minerals—we extract our potions from the deadliest poisons—but around us and about us, Nature proffers the Hygiene fount, uncealed and accessible to all.

"The (Nature Cure) remedy is *not* desperate. It bequests none of the maladies consequent on blue pills and mercury—on purgatives and drastics—on iodine and aconite—on leeches and the lancet. I would not only recommend it to those who are sufferers from some grave disease but to those who require merely the fillip, or the bracing which they often seek in vain in country air or a watering place."

From what has been said above it must have been clear to you that there is a world of difference between drugging and Nature Cure. Because *cure* is the readjustment of the human organism from abnormal to normal conditions and functions. A question, then, naturally arises as to what methods of cure are in conformity with the constructive principle in nature. A brief answer to the question is as follows:—Those methods of cure are in conformity with the constructive principle of Nature which

- (1) re-establish normal surroundings and natural habits of life in accord with Nature's-laws.
- (2) Which economize vital force.
- (3) Which promote the elimination of waste matter and poisons without in any way injuring the human body.
- (4) Which, in the highest possible degree, arouse the individual to the consciousness of personal accountability, intelligent personal effort and self-help.

Now, drugs are harmful because they lead people to believe that poisonous drugs and surgical operations can be substituted for obedience to Nature's laws and for personal effort and self-help.

We classify Natural Methods of cure into *six* groups and call them the Great Six of Nature Cure, which are as follows:—

(1) *Return to Nature*: In thinking, breathing, eating, drinking, clothing, working, resting, moral, sexual and social life, etc.

(2) *Elementary Medicines*: Water, Air, Light, and Earth Cures, Magnetism, electricity etc.

(3) *Mechanical Medicine*: Massage, physical culture, healing gymnastics, constructive surgery, and osteopathy for the repair of mechanical injuries and lesions.

(4) *Suggestive Medicine*: Normal suggestion, sincere prayer, rational faith.

(5) *Chemical Medicine*: Scientific Food Selection &c.

(6) *Negative Medicine*: 'Fasting' in corpulence, chronic dyspepsia, and rheumatism, and many other so-called incurable complaints. Curtailing the amount of fluids given to the patient in old running ulcers, ascites &c.

F. E. Bilz, a renowned Natural Healer speaks of Allopathy in the following terms:—"Allopathy is that system of treatment which tries to effect by medicine the reversal of the symptoms characterizing a disease. Medical men of our country are the votaries of this system. It looks upon the symptoms of a disease as errors of nature, and endeavours to remove them by chemical means, and not considering that in doing so the whole of the organic system gets disturbed & weakened in the performance of its functions—nay, is often entirely crippled. Allopathy tries to kill pain temporarily by narcotics, to the great injury of the nerves of sensation, which, if anything, get paralyzed by the employment of such palliatives. It attempts to produce sleep by the aid of morphia and chloral hydrate, thus weakening the central nervous system and greatly prolonging illness, or, if the patient has but small powers of resistance, sending him to the realms of eternal rest. Allopathy suppresses the troublesome cough, meant by Nature to eject for the patient's benefit the gathering secretions of the respiratory organs. Allopathy relieves the rectum of accumulated masses of excrements by injurious purgatives, independent of the fact that such remedies over-stimulate the nerves of the rectum thus causing the whole muscular system of that part to lose its needful elasticity: in the same way it arrests the process of fermentation in cases of diarrhoea arising from congestion of the rectum with fermenting matter, in doing which the greatest injury may be caused to the system. Allopathy boasts of annihilating all fermenting substances, such as, bacteria, bacilli etc., by chemicals, i. e., "casting out the devil by Beelzebub." But besides bacilli, bacteria etc., healthy tissues are destroyed at the same time, and not only is the morbid matter not excreted, but it is joined by medical poisons and these combined greatly impede nature in its efforts to purify itself. Fever—the very spirit of Nature's endeavour to help herself—allopathy suppresses with poisons, which having entered the system, are at once rendered harmless, as far as can be effected by the vital power. But in these efforts of nature, a great amount of strength, and therefore heat (strength is heat) is lost: Still, what more is wanted! The result aimed at, viz, subduing the fever is attained. A sadly fallacious result!"

Sir Lauder Brunton says: "Fever instead of now being regarded as a morbid condition to be suppressed by every means in our power is considered to be a reaction of the organism tending to *Protect* it by destroying the infection."

(Continued.)

મનુષ્યનો કુદરતી ખોરાક કયો છે ?

(લેખક:—ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ, એન. ડી.)

(ગયા અંકના પૃષ્ઠ ૪૬૪ થી ચાલુ.)

હજી પણ એવા કેટલાક તખીઓ છે કે જેઓ ખડુ ઉંમરના હોય એવાં બાળકોને ખાવડે છે. એકાએક કોઈ દાઢ પીવાની બલામણ કરતાં કહે છે કે, 'સુધારાના જમાનાના મનુષ્યને કોઈ પણ જાતના માદક કે ઉત્તેજક પદાર્થના વ્યસન વિના ચાલે તેમ નથી.' પરંતુ સત્તાવાર આંકડાઓપરથી જણાય છે કે આવા એકાએક કોઈ ગુણવાળા દાઢોની ખપત વધવા છતાં તે સાથે જ દાઢોનો વપરાશ પણ વધતો જાય છે. એક લેખકે આગળ વધીને એટલે સુધી જણાવ્યું હતું કે 'મનુષ્ય જાતનું મગજ ખીલવામાં, અને વધવામાં દાઢો સુખ્ય કામ કર્યું છે, અને ફળદ્રુપ કહોવાની તેમાંથી દાઢ જતાવવાની શોધ યદ્ય ત્યારેજ વાનરની જગલી હાલતમાંથી સુધરીને હાલતું કેળવાયલું મનુષ્ય થવા પામ્યું.' પરંતુ અપક્ષપાતિ તપાસ અને વિચાર કરતાં આવી દલીલની મૂર્ખાઈ જણાઈ આવ્યા વિના રહેતી નથી.

ખરેખર વર્તમાનકાળના સુધારા અને વિદ્યાકળના વધારાવાળા જમાનામાં આપણને ધણા લાભ મળે છે. કારણ કે નવીન અને નવાઈ જેવી ધણીએક શોધોને લીધે જીંદગીને જરૂરનાં સાધનો તૈયાર કરવાનું કામ નમ્રોદાર અને સહેલું થઈ ગયું છે. પરંતુ તેજ વખતે જીંદગીનો નાશ કરનાર કોઈ ઉત્તેજક-માદક વ્યસનોની ચીજો પણ અત્યંત વધારે મોટા જગ્યામાં તૈયાર થવા લાગી છે, અને તેથી આગળના જમાનાઓ કરતાં હવે તે બેહદ સાંધા ભાવથી મળવા લાગી છે, અને લોકો તેનો ઉપયોગ જ્યાં ત્યાં સહેલાઈથી કરી શકે તેવી સંપૂર્ણ સગવડ પણ થઈ છે, તેથી દેશમાં તેવાં વ્યસનો ધણાંજ વધી પડ્યાં છે, અને આવી ચીજો જતાવનારાનાં ઘર આવા પાપરૂપ ધનના હમલાથી બહુજ ભરાવા લાગ્યાં છે. દાઢ વગેરે વ્યસનોને લીધે કામાતુરતા, અતિસંભોગ, અને ધાતુક્ષીણતા બેહદ વધી પડ્યાં છે. જાનને દ્રિયના રોગ જેવા કે, પ્રમેહ, ચાંદી, પ્રદર, વાંઝીયાપણું વગેરેથી દેશનો ધણોજ મોટો ભાગ પીડાય છે. અને આવા રોગ અનેક ઉપાયો કરવા છતાં દિવસે દિવસે વધતા જાય છે. આવા રોગો અને વ્યસનોના વધારાનું ખરૂં અને અગત્યનું કારણ અયોગ્ય ખાનપાનજ છે. માંસ અને મીઠું મરી મચાલાનો ઉપયોગજ આવાં વ્યસન અને રોગોને જન્મ આપે છે.

ખીજું, અને કદાચ ધણીજ અગત્યની રજાહારની તરફથી દલીલ એ છે કે જમીનમાં પાકતા ખોરાકને તેની કુદરતી હાલતમાં ખાવાથી માણસને પોતાના પોષણ માટે જેટલી જમીન નોંધાયે, તેના કરતાં તેવો ખોરાક જનાવરોને ખરાબી તેના શિકાર કરી તેના માંસ ઉપર રહેવા જતાં ધણીજ વધારે જમીન રોકવાની જરૂર પડે છે. દુનિયાની વસ્તી ચોક્કસ રીતે વધતીજ જાય છે, અને તેથી પોતાના નિર્વાહને માટે દરેક માણસને ભાગ જમીન હાલના કરતાં પણ ઓછી આવતી જશે, અને તેથી આખરે હાલમાં જે જમીન શિકાર કરવાને માટે તેમજ કાલજાની માટેનાં જનાવરો ઉછેરવા માટે રોકાઈ રહી છે, તેના ઉપર ચોમ, ફળ, મેવો અને અનાજ ઉગાડવાના કામમાં કરવો પડશે.

એવી ગણતરી કરવામાં આવી છે કે, જમીનમાં ચોક્કસ લાંબા પહોળા ટુકડા ઉપર કુદરતી રીતે ઉગતાં ઘાસ અને બાજીપાકો ચરી જીવનાર પ્રાણીઓનો સંહાર કરી તેના માંસ ઉપર જેટલાં મનુષ્યોનો નિર્વાહ થાય તેના કરતાં ઉપર કલ્પો તેટલોજ જમીનનો ટુકડો ફળ મેળવે અને અનાજના વાવેતર માટે રોડોને તેની નિકાસ ઉપર વીસ ગણાં વધારે મનુષ્યોનો નિર્વાહ યથા શક્ય છે. તેજ પ્રમાણે અમેરિકામાં આવેલા સિનસિનેટીના એક મોટા કતલખાનાનો હિસાબ તપાસતાં માલુમ પડ્યું હતું કે ત્યાંનાં હુકરોને જાડાં કરવા માટે તેમને જેટલા 'ઝોટમીલ' નો ખોરાક ખવરાવવામાં આવ્યો હતો, તેટલો ઝોટમીલના અનાજનો ખોરાક ખોરાકાર માણસોને ખવરાવ્યો હોત તો તેથી તે હુકરોના માંસથી જેટલાં મનુષ્યોનો નિર્વાહ થયો હતો તેના કરતાં લગભગ ચાર ગણાં વધારે માણસોનો નિર્વાહ યથા શક્ય. જ્યારે માયાળુ કુદરત આપણે માટે જમીનમાં ફળ મેળવે અને અનાજનો અત્યંત વિશુદ્ધ અને ભરપૂર અખૂટ ખોરાક તૈયાર કરે છે, ત્યારે પછી તે ખાવું છોડીને જનાવરોને ઉછેરી તેમની અત્યંત નિર્દય રીતે કતલ કરી તેમનાં મુડાંથી પોતાનું પાષી પેટ ભરવા પાછળ પૈસા અને વખતની મોટી ખર્ચાદી કરવી એ કેટલું મૂર્ખાઈ ભરેલું છે? જમીનની ફળદ્રૂપતા અને તે સાથે ફળ મેળવે અને અનાજની ઉત્પન્ન કેટલી બધી વધારી શકાય તેમ છે તેનો ખ્યાલ હાલના કહેવાતા મુધરેલા જમાનાનાં ખીચોખીચ શહેરોના લોકોને ભાગ્યેજ આવી શકે તેમ છે.

અમેરિકામાં દર એક એક જમીનમાં અનાજ, કઠોળ અને ફળ મેળવે કેટલા કેટલા પ્રમાણમાં પાકે છે તેના આંકડા એક ઍલ્ફો કાર્ક નામનો જાણીતો લેખક નીચે પ્રમાણે આપે છે. સારી જમીનના ખેડખાતર અને પાણીથી તેમજ યોગ્ય સંભાળ અને પૂરતી આવડ વડે જમીનનો કસ અને ફળદ્રૂપતા આશ્ચર્યકારક હદ સુધી વધારી શકાય છે.

ધર્ણ	૯૦૦	રતલ	દર એકરે.
અનાજ.	૧૫૦૦	"	"
'ઝોટસ'	૧૮૦૦	"	"
કઠોળ	૧૨૦૦	"	"
'પી નટ' (ચારોળી ?)	૧૨૦૦	"	"
બટાટા	૧૦૦૦૦	"	"
'રટ્ટાબેરી'	૨૫૦૦	"	"
દ્રાક્ષ	૭૫૦૦	"	"
'પીચીસ'	૧૦૦૦૦	"	"
અખરોટ	૧૫૦૦૦	"	"
સેબફળ-સફરજન ...	૨૫૦૦૦	"	"
ફળાં	૧૨૦૦૦૦	"	"

ખરી રીતે જોતાં અમેરિકા, ઈંગ્લાંડ જેવા ઠંડા મુલકો કરતાં આપણા દેશ જેવા સમશીતોષ્ણ અને હૃદ્ય ક્ષીમધમાં આવેલા મુલકોની જમીન ધણીજ વધારે ફળદ્રૂપ કુદરતી રીતે હોય છે. અને તેથી જો તેની જમીનને બદ્ધ કાળજી લેઈને સારી રીતે ફળવવામાં આવે તો ધણોજ સારો પાક ઉતારી શકાય. જો જમીનને સાફ ખાતર, અને ખાસ કરીને 'ફોસ્ફ' નામનો દારૂ, પૂરો પાડવામાં આવે તો ફળનાં ઝાડ ધણીજ સારી રીતે ઉછરી

શકે. કઠણ લાકડાવાળાં ફળઝાડને સારી રીતે ઉગવા અને ફળવા માટે ખનીજ કારોવાળા ખાતરનો મોટો જલ્દી જોઈએ છીએ, જે પૂરો પાડવો જોઈએ તે દેખીતું છે.

કમનસીબે ઘણાં ફળ ઝાડ અને છોડને જમીનમાંથી પૂરતા પ્રમાણમાં ખનીજ પદાર્થો પોષણ માટે મળતા નથી અને તેથી તેમના પરથી પાક પણ થોડો ઉતરે છે. વળી માથુસો અને પ્રાણીઓની માફક જુએ મરતા છોડ તથા ઝાડને રોગો પણ જલ્દી લાગુ પડે છે, જ્યારે પૂરતું પોષણ પ્રાપ્તિ નિરોગ બળવાન છોડવા તેવા રોગોથી સારી રીતે બચી જાય છે. ફળ મેવાનો પૂરતો પાક નહિ ઉતરવામાં ખીજાં બધાં કારણો કરતાં ખેડ ખાતર અને પાણીના અભાવે જમીનનો કમ ઉતરી જવો એ મુખ્ય કારણ છે.

ખીજી રીતે જોતાં પણ ફળઝાડનું વાવેતર કરવાની ઘણીજ જરૂર જણાય છે; આવાં ફળ ઝાડ આપણને પુષ્કળ ખોરાક પૂરો પાડે છે. એટલુંજ નહિ પણ હવામાં ઠંડી ગરમી અને દખાણના બેહદ ફેરફારો થતા અટકાવનાર એક મોટું કુદરતી સાધન પણ તેઓ પૂરું પાડે છે ! એ એક જાણીતી વાત છે કે જલ્દી હવાને શુદ્ધ બનાવે છે અને તેને સમશી-તોષણ રાખે છે, એટલે કે ઉનાળામાં તેને ઠંડી કરે છે, અને શિયાળામાં ગરમવાવાળી રાખે છે. આ કારણથી વળી વન ઉપવનો જેમાં વધારે આવેલાં હોય તેવા પ્રદેશોમાં વર્ષાનું પ્રમાણ અને કાળ બહુ સમાનપણે વહેંચાયેલાં રહે છે, અને તેવા પ્રદેશમાં તોફાનો અને વાવાઝોડાં નાનાં અને થોડાં થાય છે. અનાજ અને બાજીપાત્રો જમીનથી જલ્દી ઉડાઇ-ઝેથી પોષણ અને રસ ચૂસી શકે છે, તેના કરતાં ફળ ઝાડ બહુ વધારે ઉડાઇઝેથી ખેંચી લેઈ શકે છે, એટલે કે તેટલા પ્રમાણમાં જમીનનું ક્ષેત્રફળ વધે છે એમ કહીએ તો ચાલે. વળી જમીનમાં વનસ્પતિવર્ગને ઉપયોગી એવા ઘણા મિશ્ર પદાર્થો હોય છે કે જેમને અનાજ વિગેરેના નાના છોડ ઓગાળીને ઉપયોગમાં લેઈ શકતા નથી, પણ ફળનાં મોટાં બળવાન જલ્દી તેમ કરવાની તાકતવાળાં હોય છે.

આપણી પૃથ્વી માણસ અને પ્રાણીઓને વસવા અને પોષણ આપવા માટે વધારે લાયક બને એટલા માટેજ નહિ, પણ વળી કુદરતી સૃષ્ટિસૌંદર્ય નરરનો તેનો પ્રેમ વધારવા માટે પણ ફળઝાડની હમેશાં અનિવાર્ય અગત્ય રહ્યા કરશે. 'રેરેસ્ટ્રા' અથવા જંગલ સંબંધીનું શાસ્ત્ર પણ સ્પષ્ટ રીતે જણાવે છે કે જરૂર પૂરતો વર્ષાદે દર વર્ષે વરસવાનો આધાર જંગલો અને જલ્દીની સંખ્યા ઉપર બહુધા રહેલો છે, અને તેથી આગળના વખતનાં જંગલો હાલ કાપી નાંખવામાં આવ્યાં છે તેના પરિણામેજ વરસાદની તાણ, દુષ્કાળ, વાવાઝોડાં અને રોગો વિગેરેની મહાન વિપત્તિઓ દેશપર આવવા લાગી છે. આ વાતના ખરાપણા વિષે અનેક પુરાવા આપી શકાય. દાખલા તરીકે આફ્રિકા ખંડના મિસર વગેરે દેશોમાં રેતીનાં રણ બહુ હોવાથી ત્યાં જંગલો અને જલ્દી નહિ જેવાં હોય છે તેથી ત્યાં વાવાઝોડાં, રેતીનાં તોફાનો, નદિની રેલ વિગેરે બહુ થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ તેવા દેશોમાં વર્ષાદે બિલકુલ વરસતો નથી. જલ્દીની આવી ઉપયોગીતા તરફ સર્વે સુધરેલી પ્રજાઓનું ધ્યાન દોરાયતું છે.

ગયા સૈકામાં વરાળ અને વિજળીનાં મત્રોએ મનુષ્ય જાતનાં સામાજિક બંધારણમાં ઘણીજ ફેરફાર કરી નાંખ્યો છે, અને આશ્ચર્ય ઉપજાવે તેવી ઔદ્યોગિક ફેરફારો મેળવવામાં આવી છે. પરંતુ બારિક અવલોકન કરનારને જણાયા વિના રહેશે નહિ કે આપણે સુધારો માત્ર એક તરફીજ ચયો છે, અને તેથી સુધરેલા ગણાતા સર્વ દેશોમાં લાખો અને કરોડો

માણસો ખાનપાન અને દરવાના કામ વગર રખડીરવડી મરતાં હોય છે. મહાન શોષકો અને ક્ષામ્બેન પુરો ખરેખર મનુષ્ય જાતને સુખી કરવાજ મરતાં સુધી મથતા હતા અને પરિણામે તેમણે ધણીએક તરેહનાં યંત્રોની શોધ કરી છે. પરંતુ મનુષ્ય નાને વધારે સુખી કરવાની તેમની ઉમેદ મિથ્યકૃત્ય બર આવેલી જણાતી નથી. હાલનાં અનેક જાતનાં કારખાનાં અને મીલોને લીધે હવા પાણી અને સ્વતંત્રતાવાળું પોતાનું ગામડાનું જીવન અને આરોગ્ય તથા આયુષ્ય વધારનાર ખેતીનો ધંધો છોડી લોકો ગીચ વસ્તી અને ખાનપાનની મોઢવારીવાળાં શહેરોના ગંદા ભાગમાં બસવા લાગ્યાં છે, અને ત્યાં રહી કારખાનામાં આયુષ્યને ઝાણું કરે તેવી જાનની મજૂરી અને ગુલામગીરી આખોં દિવસ કરે છે. કદાચ એમ કહેવામાં આવે કે તેથી તેમને વધારે પૈસા મળે છે, પરંતુ પૈસા પણ સુખને માટે મેળવવાના છે. અને અત્યંત હાડમારી વેડી અને આરોગ્ય તથા આયુષ્યની “ખુવારી” કરી મેળવેલા પૈસાથી તેઓ ખરા સુખી થઈ શકતા નથી. વળી મીઝ અને કારખાનાંઓમાં હદ ઉપરાંત મજૂરી કરનારોઓને દારૂ વિગેરેનાં વ્યસનો પડ્યા વગર રહેતાં નથી અને તેની પાછળ તેમના ધણી પૈસા ખરબાદ જાય છે. અને તેમની સંતતિ પણ નબળી અને રોગી પાકે છે. દરરોજ દશ દશ કે બાર બાર કલાક સુધી સખત કામ આવા મજૂરો જીનો, મીલો, કે કારખાનાંઓમાં કરે છે તેટલુંજ કામ કે તેથી અરધું કામ પણ જો તેઓ ખેતી પાછળ કે ક્ષણ ઝાડ ઉછેરવા પાછળ કરે તો ખરેખર તેઓ અને તેઓની પ્રજા ધણીજ વધારે સુખી, નિરોગ, અને દીર્ઘાયુષી બન્યા વગર રહે નહિ. ‘ખોટું’ સોનું ચળકે ધણું’ એ કહેવત પ્રમાણે હાલના જમાનાનો ખોટો સુધારો ઉપર ઉપરથી બહુજ સારો દેખાય છે. ‘કુંગર દૂરથી રળિયામણા’ એ ન્યાયે આપણે ઇંગ્લેંડ વિગેરે દેશોને બહુ સુખી ગણીએ છીએ પણ ખરેખર તેમ નથી. એવા દેશોમાં પૈમાની અત્યંત અસમાન વહેંચણી થયેલી હોય છે, અને તેથી ત્યાં થોડાક કરોડાધિપતીઓ પાસે અનર્ગલ દ્રવ્ય અને મોજશોખનાં અખૂટ માધનો બરેલાં હોય છે, ત્યારે બાકીની પ્રજાનો ધણોજ મોટો ભાગ પાછ પાછ માટે વડખાં મારેલો અને નર્કયાતના ભોગવનો હોય છે; માટે ‘પારકે બાણે મોટો લાડુ દેખતાં’ આપણે વિચાર કરવાની જરૂર છે. આવા સુધરેલા ગણાતા દેશોની ખરી હાલતથી વાકેફગાર એવો એક હાલનો પાશ્ચાત્ય લેખક નીચે પ્રમાણે આ સંબંધમાં લખે છે:—

To-day, hundreds of thousands of human beings are huddled together like cattle in sweat-shops and factories, producing luxuries for foreign lands while they themselves and their families are often deprived of the very necessities of life. Go to the industrial and mining districts of every country, watch how the consumptive, half-starved men, women, and children are staggering to and from their places of toil, and you will find that our “glorious” industrial progress is paid for too dearly! England is proudly proclaimed as the ‘workshop of the world,’ but what benefit has this ^{to the} brought to its inhabitants? Degeneration and dependence on other ^{as for} daily bread! To-day, England

in case of war, could be starved to death inside of a few months!

“કારખાનાંઓ અને વૈનરાખાનાંઓમાં લાખો મનુષ્યોને ઢોરની પેઠે પૂરવામાં આવે છે, અને ઘણીવાર તેઓ અને તેમનાં કુટુંબોને જીવનનાં સાધનોના છેક સાંસા પડે તો પણ પરદેશોને માટે તેમને મેન્જરોખની ચીજો તૈયાર કરવી પડે છે. દરેક દેશની ખાણો અને ઉદ્યોગનાં મથક એવાં પ્રગણાંઓમાં તમે જાઓ, ત્યાં પોતાની મંજૂરીના સ્થળે જતાં આવતાં ક્ષયરોગી, અરધાં ભુખે મરેલાં પુરૂષો, સ્ત્રીઓ, અને બાળકોને તમે બરાબર નિહાળો, અને પછી તમને માલૂમ પડશે કે આપણી ‘ઉજ્જ્વલ’ ઔદ્યોગિક પ્રગતિને માટે હદ કરતાં જાડે કિંમત આપણે આપવી પડે છે! ઇંગ્લેંડ અભિમાનથી પોતાને ‘આખી દુનિયાનું કારખાનું’ કહેવરાવે છે, પરંતુ આવો ઇશ્વર મેળવ્યો તેમાં તે દેશની પ્રજાને શું મળ્યું? પોતાને દરરોજ જોઈતા રોટલાના હુકડા માટે ખીછ પ્રજાઓપર આધાર રાખવો પડે તેવી પરાધીનતા અને અવનતિ! હાલ ઇંગ્લેંડની એવી સ્થિતિ છે કે ના કરે નારાયણ ને કંઈ લડાઈનો પ્રસંગ આવે (અને પરદેશથી ખોરાક આવતો બંધ થાય તો) આખો દેશ માત્ર થોડાક મહીનામાં ભુખે અટવાઈને મરી જાય!”

માત્ર થોડીકજ નખીન ખેડવા માટે જેમને મળે છે એવા આપણા દેશના તેમજ સુરોપના ખેડુનોની હાલત કૃત્રી દયાજનક છે. જમીનદારો અને સરકારી મહેસૂલ ઉધરાવનારાઓ તેમને કેવા લુટી વે છે. એ સર્વ આપણે સારી રીતે જાણીએ છીએ. આપણી મીઠો અને કારખાનાંઓની શરૂઆતના વખતથી આ ભોળા ખેડુનોએ એમ ધાર્યું કે ખેતીનો ધધો મૂકી દેશ શહેરતાં કારખાનાં અને મીઠોમાં કામ કરવા જવાથી પોતાની હાલત કાંઈક સુધરશે. અને એ રીતે અગાઉ ખેતીનો ધધો કરનાર લાખો લોકો કારખાનાંઓમાં મજૂરી કરવા લાગ્યા નથી કાએક ખેડુનોની દેશમાં ખોટ પડવા લાગી અને નથી કૃષિશાસ્ત્રમાં એકંદ્રે તેટલો સારો અને વ્યવહાર સુધારોવધારો થયો પામ્યો નથી. ખેતી અને ફળ મેલો ઉછેરવાની વિદ્યા હમુ તેની ખાલ્યાવસ્થામાંજ રહી છે, અને તેથી જ્યારે જ્યારે આપણે કોઈ ખેડુત વિષે વિચાર કરીએ છીએ, ત્યારે ત્યારે કોઈજો કે તરફથી લેક કામ કરતો અગર તક તકમાં હજી ઉપર વાંકો વળીને આવતો અને સવારથી તે સાંજ સુધી પૈતૃ કરતો અને તેના બદલામાં માત્ર તૂટેલો એક માંચો, ફાટેલી અને ગંધાતી એક ચિંધરાંની ગોઠડી, સુકા પાકા કોરોમોરો એક રોટલો, અને જન્મમરની અવિશ્રાંત મજૂરી કર્મમાં લખાવી લાવેલો એક માણસ આપણી કલ્પનામાં ખડો થાય છે. પરંતુ ભવિષ્યમાં આપણે તેને ટટાર ઉત્તો રહેતો, જોઈએ તેટલી નવરાસ ભોમવતો, અને દરરોજની માત્ર થોડા કલાકની મહેનતથી એકલા પોતાનાજ કુટુંબને માટે નહિ પણ ખીજાં સેંકડો વધારે મનુષ્યોને માટે ખોરાક પકવતો આપણે તેને જોઈશું.

‘સાયન્ડીક’ અથવા શાસ્ત્રીય શોધોથી હવે એ વાત સત્ય ઠરી ચુકી છે કે જમીનનો પાક વધતોજ જાય તેવી જાતની જમીનની સુધારણા (Intensive Culture of the soil) અને ખેતી કરવામાં આવે તો માત્ર મીસિમિષિ નદી અને તેને મજાતારી ખીછ નાની નદીઓની ખાણોની જમીનમાંથીજ એટલો પાક ઉતરે કે તેથી એક અખજ અગર તો કંઈય આક્રીની આખી દુનિયાનું તેથી પોષણ યથ સક; તેજ પ્રમાણે વળી એવો હિસાબ કાઢવામાં આવ્યો છે કે આજ રીતે જે એકલા ફ્રાન્સ દેશની બધી જમીન બરા-

બર કેળવવામાં આવે તો તેથી વીસ કરોડ માણસોનો નિર્વાહ થાય; અને ઔદ્યોગિકતાની જમીનના પાકથી દસ કરોડ માણસો પોષાય અને બહારથી કંઈજ ખોરાક મંગાવવાની જરૂર પડે નહિ! પરંતુ બહોળી ખેતીથી મોટા પ્રમાણપર અત્યાર પહેલાંજ શું કરવામાં આવ્યું છે તે આપણે જોઈએ. અમેરિકાનાં યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાંના પશ્ચિમ તરફનાં રાજ્યોમાં આવેલાં મોટાં મોટાં ઘાસનાં જંગલોની ખેડવા વગર સેંકડો વર્ષથી ઉત્તર પડેલી જમીનને ખાતર વિગેરેથી સુધારવાની કાંઈ પણ તસ્દી લીધા વગર, અને મનુષ્યોની શારીરિક મજૂરી બચાવવાની ખાતર ખેતીનાં ઓળરો અને યંત્રોની મદદથી કેટલું સાફ પરિણામ આવ્યું છે તે વિચારવા સરખું છે. સરખામણીમાં આ જમીનમાં માત્ર બે મહિનાનો થોડો પાક, એટલે કે દર એકરે ૧૦ થી ૧૫ બુશેલ (અથવા ૧૫ થી ૨૨૧ મણ) ઉતરે છે, અને છતાં પણ આવી જમીનપર પાંચસેં માણસો એક વર્ષમાં માત્ર આઠ મહિના કામ કરીને દરવર્ષે ૫૦૦૦૦ માણસોને ચાલે તેટલો ખોરાક પકરે છે. અને જે હાલનાં સુધરેલી દળમાં સર્વ ઓળરો અને યંત્રોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો માત્ર એકજ માણસ આખા વર્ષમાં ૩૦૦ દિવસ કામ કરીને ૨૫૦ માણસોને આપું વર્ષ ચાલે તેટલો ખોરાક સોટ વિગેરેના તૈયાર રૂપમાં ગામડામાંથી ન્યુયૉર્ક કે ચિકાગો શહેરમાં પહોંચાડી શકે છે. વળી ખીજ સત્તાવાર આંકડાઓ ઉપરથી જણાય છે કે અમેરિકાના યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં કુલ પાંચ કરોડ એકર જમીનમાં ઘઉંનું વાવેતર કરવામાં આવે છે અને તેમાંથી દરવર્ષે વીસ લાખ ટન અથવા ૧૧૨૦૦૦૦૦૦ મણ પાક ઉતરે છે, અને કુલ એકંદર ૫૦૪૦૦૦૦૦૦ (પચાસ કરોડ ચાલીસ લાખ) મણ અનાજ દરવર્ષે ત્યાં પાકે છે. તે દેશમાં ખીજ ફળ કરતાં સેન્ડવિચ-સફરજનનો પાક વધારેમાં વધારે ઉતરે છે. ઇ. સ. ૧૯૦૦ ની સાલમાં કરવામાં આવેલી ગણતરી પ્રમાણે ત્યાં કુલ પચાસ લાખ એકર જમીનપર વેપારને માટે એકવીસ કરોડ છોડ ઉછેરવામાં આવ્યા હતા જેના પરથી દર વર્ષે ૨૮૦૦૦૦૦૦ મણ ફળનો પાક ઉતર્યો હતો.

વૃદ્ધિકર કૃષિકર્મ (Intensive agriculture) (જેનો હેતુ થોડી જમીન લાઇને તેને એટલી તો સુધારવી કે તેમાંથી બને તેટલો વધારે પાક કિતરે તે) થી ઉપર કહ્યાં તે કરતાં પણ વધારે સારા ફાયદા, અને ચઢિયાતું પરિણામ આવવાનો સંભવ છે. આવી ખેતી જે ફ્રાન્સ દેશના ઉત્તર ભાગમાં અને તે કરતાં પણ વધારે સારી રીતે ચીન દેશમાં કરવામાં આવે છે, તેથી દર એકરે ૪૦ થી ૫૦ બુશેલ એટલે ૬૦ થી ૭૫ મણ ઘઉં પાકે છે અને તે ઉપર ઓઝામાં ઓઝાં ચાર માણસોનો નિર્વાહ એક આખા વર્ષ સુધી થાય છે અને આટલા પાકેજ કાંઈ દદ આવી રહેતી નથી. અધ્યાગ શોધ ખોળને પરિણામે જર્મન સાયન્ટિસ્ટ જ્યુલિયસ હેન્સેલે (Julius Hensel) બતાવી આપ્યું છે કે, ફુગસાડ ખનીજ દારોના મોટા પ્રમાણ વાળુ ખાતર જે વાપરવામાં આવે તો મજબૂત જેવી તદ્દન કસ વગરની જમીન પણ એટલી સુધરી જાય છે કે માત્ર પા કે અડધા એકર જેટલી તેવી જમીનમાં રોપેલાં ફળદ્રાક એક માણસનો પૂરેપૂરી રીતે નિર્વાહ થાય તેટલો ખોરાક પૂરો પાડી શકે છે!

(અપૂર્ણ.)

નર કે માદા પ્રજા કેવી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે ?

(લેખક:—ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ. એન. ડી.)

જાતિ એ શું છે? સામાન્ય સમજ મુજબ નર અને માદા વચ્ચેનો તફાવત, એટલે કે શારીરિક માનાસિક અને અન્ય સર્વ પ્રકારના તફાવત જાતિ એ પ્રકારની છે. નર અને માદા, સ્ત્રી અને પુરુષ તે ઉપરાંત કેટલાંક પ્રાણીઓમાં એક એવો પણ વર્ગ જોવામાં આવે છે કે જેમાં આવે જાતિબેદ મુદ્દા હોતો નથી.

મનુષ્ય જાતની વાત થોડો વખત દૂર કરી પ્રાણીઓનો વિચાર કરતાં આપણને કેટલાંક જનવરની જાત એવી મળી આવે છે કે જેમાં ફક્ત એક જ જાતિ એટલે કે સ્ત્રી જાતિ હોય છે. આવાં પ્રાણીઓમાં માતાનાં શરીરનાં ધીરે ધીરે બે વિભાગ થતા જાય છે અને આખરે તે બેક વિભાગ એક બીજાથી જુદા પડી જઈ તેમાંનું દરેક સંપૂર્ણ અને સ્વતંત્ર છ'હગી ગુમરવા માંડે છે આ પ્રકારની પ્રજોત્પત્તિની રીતને ઇંગ્લેન્ડમાં "ફિસિયન" (Fission) કહે છે. આ પ્રજાણે એકમાંથી બે, બેમાંથી ચાર, ચારમાંથી આઠ એ રીતે પ્રજાતી વૃદ્ધિ પતી અભયાદ રીતે થવા કરે છે. આ કારણને લખને પ્રખ્યાત પ્રાણી વિજ્ઞાન શાસ્ત્રી વીસ-વેન (Weismann) અને બીજા વિદ્વાનો આ જાતનાં પ્રાણીઓને અમર ગણે છે, કારણ કે થોડાક અક્ષમાત્રે બાદ કરતાં આ પ્રાણીઓનાં મુઠાં કદી માલૂમ પડતાં નથી.

કેટલાકો તરફથી એવી દલીલો કરવામાં આવે છે કે બીજાં પ્રાણીઓમાં તેમજ મનુષ્ય શરીરમાં પણ એવી કેટલીક નિશાનિઓ રહી ગયેલી માલૂમ પડે છે કે જેના ઉપરથી આપણે કદી શકીએ કે બન્ને જાતિઓ પહેલાં એકઠીજ હતી. ગ્રોસ્ટેટ ઝેન્ક, સ્તન વગેરે આવી નિશાનિઓના દર્શાવે છે. કેટલાક દાખલાઓમાં કેટલાક પુરુષોના સ્તનમાંથી મોટા જરૂયામાં દૂધ અથવા ધાવણ નીકળતું રહેવાના દર્શાવે નોંધાયેલાં છે. દાખલા તરીકે પ્રખ્યાત વિજ્ઞાન શાસ્ત્રી હુકેલે પોતાના "ઇવોલ્યુશન ઓફ મેન" અથવા "મનુષ્યનું પ્રકટીકરણ" એ નામના પુસ્તકમાં આવા ધણા દાખલા ગણાવે છે.

બૃહદ્દ જાતિ વળી એક વિચિત્ર વર્ગ છે કે જેની અંદર એક જ વ્યક્તિમાં નર અને નારી જાતિના ગુણુ ધર્મોનું એકીકરણ થયેલું હોય છે. અને તે સાથે માનાસિક શક્તિઓ બહુ વિચિત્ર અને વિષમ ભાવને પામેલી હોય છે. પરંતુ આવો વર્ગ અસ્વાભાવિક કે અસાધારણ હોવાથી તેને અપવાદ રૂપ ગણવો જોઈએ. કારણ કે તેમનામાં કોઈ સ્થાયી સામાન્ય નિયમ પ્રવર્તતો નથી.

કિતિક્રમમાં કેટલાક પ્રજાણમાં ઉચું પદ ધરાવતા એવાં પણ કેટલાંક પ્રાણી મળ્યા આવે છે કે જેમાં "પારથેનો જનિસીસ" (Parthenogenesis) નો નિયમ ચાલતો જોવામાં આવે છે. એટલે કે સ્ત્રીજાતની સાથે નરજાત (વીર્ય)નો સંયોગ થવા વગર પણ પ્રજોત્પત્તિ થાય છે. આ ઉપરાંત સમુદ્રનાં કેટલાંક જળચર પ્રાણીઓ જેને "સી-અર્ચીન્સ" (Sea-urchins) કહે છે તે પ્રાણીઓનાં સ્ત્રીજાતને દળદૂપ કરવા માટે રસાયણિક મિશ્રણોનું બનાવેલું કૃત્રિમ નરજાત (વીર્ય) વાપરવામાં આવ્યું તો તે રીતે પ્રજા ઉત્પન્ન

યષ્ટ શકી. આ રીતે અમેરિકાના પ્રખ્યાત વિજ્ઞાનશાસ્ત્રી પ્રોફેસર લીભે (Prof. Loeb) અમુક પ્રાણીઓમાં નરજાતિના પ્રાણીની, પ્રત્યેત્પત્તિ માટે અનિવાર્ય ગણાતી જરૂરને દૂર કરી છે. આ વિજ્ઞાનના પ્રયોગોની હકીકત જ્યારે થોડાક વખત ઉપર પ્રગટ થઈ ત્યારે વિજ્ઞાનોમાં તે વિશે ઘણી ચર્ચા અને તેજ દિશામાં ખીજ ધણાક ઉપયોગી પ્રયોગો થયા.

ઉપર કહ્યો તેને ધણેજ મળતો બતાવ કેટલીક માછલીઓમાં અને છે. આ જાતના પ્રાણીઓમાં નર માદાનો કદી સાક્ષાત્ સંયોગ થતો નથી. પરંતુ પ્રજા-ઉત્પત્ત કરવાની રીતમાં માદા પ્રાણીમાં ધીમે ધીમે તરતી જાય છે. અને સમુદ્રના જગમાં છૂટાં વેરતી જાય છે. તે પછી તેની પાછળ તેનો નર તરતો તરતો તેજ રસ્તે આવે છે અને તે છાંંવાળા જગમાં પોતાનું વીર્ય રેડતો જાય છે. ઉપર કહેલા કૃત્રિમ પ્રત્યેત્પત્તિના પ્રયોગોને આ રીત ધણા પ્રમાણમાં મળતી આવે છે.

પરંતુ મોટાં આગળ વધેલાં પ્રાણીઓમાં તો નર માદાનો શારીરિક સાક્ષાત્ સંબંધ થયા વગર પ્રત્યેત્પત્તિ થતી નથી. અને આવી રીતે ઉત્પત્ત થતી પ્રજા કેટલીકવાર નરજાતિની અને કેટલીક વખત નારીજાતિની હોય છે. પરંતુ કયા કારણોને લઈને અગર કેવા સંજોગો વચ્ચે છાંંકરીની ઉત્પત્તિ થાય છે. તે સવાલ કેટલીક વખત દાખલા તરીકે રાજ કુંડોમાં નરજાતિના વારસની જરૂર હોય ત્યારે ધણે અગત્યનો યઈ પડે છે. આ કારણને લઈને બકારના કૃત્રિમ સાધનોથી નર અથવા નારી જાતિનું બાળક ઉત્પત્ત કરી શકાય તેવી શોધ કરવા પાછળ ધણા વિજ્ઞાનોએ ઘણા પરિશ્રમ, સમય અને દ્રવ્યનો ભોગ આપ્યો છે.

આ સંબંધમાં જુદા જુદા શોધકો તરફથી જે જે અનુભવો પ્રકટ થયા છે તેનો ટુંક સાર નીચે મુજબ છે.

પોપણ:—કેટલાકોનું એવું માનવું છે કે માતા પિતાના ખાવામાં આવતા ખોરાકની જાત અને પ્રમાણ ઉપર તેમની પ્રજાના જાતિભેદનો આધાર રહે છે આ વિચારના સમર્થનમાં દેડકાં અને મધમાખોનાં દંટાંત રચુ કરવામાં આવે છે. આ પ્રાણીઓને અમુક રીતે પોપણાથી તેમની પ્રજામાં માદા જાતિનું પ્રમાણ ધણું વધારે મેલૂમ પડે છે. દેડકાં (Tadpoles) સ્વાભાવિક રીતે સત્તાવન ટકા માદા જાતિની પ્રજા ઉત્પત્ત કરે છે. પરંતુ આવા કેટલાક દેડકાંને એકેસર યજે કેટલાક વખત સુધી માંસ (Puff) નો ખોરાક અવરજીવે તેથી તેમની પ્રજામાં સ્ત્રી જાતિનું પ્રમાણ ૭૮ ટકા સુધી વધી ગયું. તેમને માછલીનું માંસ ખવરાવવાથી તે પ્રમાણ ૬૧ થી ૮૧ ટકા સુધી આવ્યું. અને જ્યારે તેમને દેડકાં (Frogs) નુંજ માંસ ખવરાવ્યું ત્યારે ૯૨ ટકા થયું ?

વળી મધમાખોમાં પ્રજા ઉત્પત્ત કરનારી માખી દ્વિત એકજ હોય છે જેને મધમાખોની રાણી કહે છે. ખીજ કામ કરનારી સાદી માખીઓમાંથી જરૂર હોય ત્યારે એક માખીને પમદ કરી તેને ખીજ માખીઓ ખૂબ પ્રમાણમાં સારી જાતનો ખોરાક ખવગવે છે. ત્યારે તે મોટી થઈને “ રાણી ” નું પદ ધારણ કરી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની લાયક અને છે પરંતુ માદો અને ઝોટો ખોરાક ખાનાર માખીઓ આવી સક્તિ વગરની રહે છે. કેટલીક જાતનાં ફુલો અને ફાગળા વગેરે કણુ ખીંગાંવાળાં પ્રાણી અને ફટલાંક આંચળાવાળાં પ્રાણીઓમાં પણ ઉપર કહ્યો તેવોજ ખોરાક સંબંધીનો નિયમ પ્રવર્તતો જોવામાં આવે છે. “ ધી ઇવોલ્યુશન ઓફ સેક્સ ” નામના પુસ્તકના ૫૯ ૪૭ ઉપર ગ્રેડીઝ અને ધોઅપચન નામના વિજ્ઞાનો

લખે છે કે Nutrition is one of the most important factors in determining sex. " પ્રજનની જાતિ નિર્ણયનો ધણો મોટો આધાર ખોરાક ઉપર રહેલો હોય છે. " આટલું છતાં મનુષ્ય જન્મને આ નિયમ ખાસ રીતે લાગુ પડતો હોય તેવી સાબીતિ મળી આવી નથી એમ યોગ્યસન પોતે પોતાના " હેરેડીટી " (Heredity) નામના પુસ્તકમાં લખે છે. ધણા શોધકો એમ ધારે છે કે અમુક જન્મનો ખોરાક જોયો કે વનસ્પતિ આધાર અથવા ફળાદારને લીધે નરજાતિનાં જાળકોની સંખ્યાનું પ્રમાણ વધે છે. આ જાળકમાં બહુ ખાંત્રી પૂર્વક અભિપ્રાય દર્શાવી શકાય નહિં તો પણ આ દિશામાં તપાસ અને પ્રયોગો થવાની જરૂર છે.

ઉચ્છ્રુતા માન:—કેટલાક પ્રયોગકારો એમ જણાવે છે કે ઉચ્છ્રુતા માન અથવા ગરમીને લીધે સંતતિની જાત ઉપર અસર થાય છે અર્થાત્ જન્મ ગરમાવો વધારે હોય તેમ છોકરાઓનું પ્રમાણ વધારે અને ઠંડક વધારે હોય તેમ છોકરીઓનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. પરંતુ આ દલીલના પુરાવામાં બહુ સત્તાવાર પુરાવો મળી આવતો નથી.

માતાપિતાનું વય:—કેટલાક જર્મન શોધકો લાંબા વયવસ્થી એવું કહેતા આવ્યા છે કે માતાપિતાની ઉંમર ઉપર તેમની પ્રજનની જાતિ અવલંબીને રહે છે. જો માતા કરતાં પિતાની ઉંમર ઘણી વધારે હોય તો બહુધા પ્રજા નરજાતિની થાય છે, પણ જો માતાના કરતાં પિતાનું વય ઓછું હોય તો છોકરીઓ જન્મે છે. આવી માન્યતાના પુરાવામાં પણ બહુ વજનદાર દલીલો રજુ થઈ નથી એટલુંજ નહિ પણ નીચે લખેલી મત ધણા પ્રમાણમાં આ વિચારથી ઉલટો પડે છે.

માતાપિતાનું મુકાબલે બળનું પ્રમાણ:—હૉકર સેમ્યુઅલ એચટેરી પોતાના " ધી સીક્રેટ્સ ઓફ સેક્સ " એટલે " જાતિનું ગૂઢ રહસ્ય " એ નામના પોતાના પુસ્તકમાં આ સિદ્ધાંતનો ટૂંકા સાર તે નીચે પ્રમાણે લખે છે " ગર્ભાધાન સમયે પ્રજનન ક્રિયામાં જો માતા વધારે આવેશ પૂર્વક ભાગ લે તો છોકરો જન્મે છે પણ એથી ઉલટું માતાના કરતાં પિતા જો વધારે આવેશમાં હોય તો છોકરીનો જન્મ થાય છે. (પૃષ્ઠ ૫૭) ઉપર કહેલા ગ્રંથકારે પોતે જાતે જ સંખ્યાબંધ શોધ જોળ અને તપાસ ચલાવેલી તેને આધારે તે ઉપરનો સિદ્ધાંત તે રચાપે છે અને નીચે લખેલી જાળકો અપવાદ રહિતપણે પોતાના જોવામાં આવ્યાનો તે દાવો કરે છે. અ બળવાન તંદુરસ્ત સ્ત્રીઓને પેટે બહુધા નરજાતિના જાળકો વધારે પ્રમાણમાં જન્મે છે અને ખાસ કરીને વળી જો તેમના પતિ સાધારણ અથવા નબળા શારીરિક સ્થિતિના હોય છે તો તે આ વાત વધારે સત્ય પડે છે. એથી ઉલટું—ય નાળુક નબળા સ્ત્રીઓ જોઓના દેખાવજ કહી આવતો હોય કે તેમનામાં પ્રેમાવેશનું પ્રમાણ ઓછું છે તેઓ ઘણું ખર્ચે છોકરીઓને જ જન્મ આપે છે. ખાસ કરીને જો તેમના પતિઓ વધારે ટાવતવાન હોય તો આમ થવામાં ઘણી મદદ મળે છે.

પ્રેફેસર વાન લીન્ડ નામનો જર્મન પ્રાણીવિજ્ઞાન શાસ્ત્રી ઉપરની જાળકોને જરા વધારે શાસ્ત્રીય રૂપ આપીને નીચે પ્રમાણેના નિયમ જણાવે છે. જ્યારે, પુરુષ જીજ (સ્પર્મ-મેથોઝુન) સ્ત્રીજીજ અથવા રજસ (ઓવય) કરતાં કદમાં વધારે હોય ત્યારે છોકરી જન્મે છે અને સ્ત્રીજીજ કદમાં મોટું હોય તો છોકરો જન્મે છે. પરંતુ જીજ-શોધકોનો અનુભવ આ વાતને ટેકા આપતો નથી.

ગણેધારણનો સમય:—આ દિવેનો નિયમ આ પ્રમાણે છે. સંયોગકાળે જો પુર-
પને તૂંધી પહેલી યજ્ઞ જાપ તો છોકરીનો જન્મ થાય છે અને જો સ્ત્રી તૂંધી પહેલી યાપ
તો નરજાતિનો જાળક જન્મે છે. આ જાળકમાં વધારે ખારીકાષ્ઠથી અને પદ્મિપુર:સર તપાસ
ચલાવવામાં ધણી અડચણો રહેલી છે.

માસિક ઋતુસ્રાવ પછી પસાર થયેલા દિવસો:—કેટલાકો એવો મત ધરાવે
છે કે રૂતુસ્રાવ બંધ થયા પછી અમુક અમુક દિવસે ગર્ભાધાન થાય તો અમુક જાતની
સંતતિ પેદા થાય છે. વખત થોડોકજ થયો હોય તો એટલે કે જો તે તરત થવા પામે,
તો પ્રજા સ્ત્રી જાતની થાય છે અને જો વખત ઘણોજ ગયો હોય છે તો પ્રજા નર
જાતની થાય છે.

માનસિક અસર:—વળી મનુષ્ય જાતનો ધણો મોટો ભાગ એવો પણ મત ધરા-
વતા હોય છે કે માતા (અગર તો પિતા) પોતાના વિચાર જગતી એક અથવા બીજી જાતનો
જાળકને ઉત્પન્ન કરી શકે છે. પરંતુ આવો મત ધરાવનારાઓ મનના વિચાર જાળકને
છોકરો અથવા છોકરી બનાવવામાં કેવી રીતે કામ કરે છે તે સમજવી શકતા નથી;
પરંતુ તેઓ પોતાના મતની સાબિતીમાં આવા બનાવની હેવાતિને આગળ ધરે છે. એક
હીપનોટીસ્ટ માનસિક દોષાત (હીપનોટીસ્ટ સન્નયન) થી ગર્ભમાં રહેલું જાળક નર અથવા
નારિ જાતિનું રચાય તેવી શક્તિ ધરાવવાનો દાવો કરે છે. પરંતુ આવું માનનારા કે
બોધનારા આ જાળકની એક્સ ખાત્રી જગતને કરી આપે તો દેવ તરીકે પૂજવાને
પણ તૈયાર છે.

ઉપર કહ્યા તે બધા નિયમો જે દૃષ્ટિગિંદુથી રચાયા છે તેના કરતાં તદ્દન જુદાજ
દૃષ્ટિગિંદુથી નીકળેલા કેટલાક મત વિશે વિચાર કરવાનું આપણને પ્રાપ્ત થાય છે. એટલે કે
પ્રજ્નેત્યાદક બીજાકની અંદર રહેલા તદ્દાવત ઉપર નર કે માદા જાતની પ્રજાનો આધાર
હોય છે. એ પ્રકારના મત વર્તમાન કાળમાં વધારે સત્ય હોવાનું સાબિત થઈ ચુક્યું છે.
જો કે પ્રોફેસર સાયમૉન ન્યુ કોમ્પ્સે આ મત વિશે કેટલાક સમય ઉપર એવી આગાહી
કરી હતી કે આ નિયમ એટલો તો કૃત્રિમ અને નહિ બનવા જોગ છે કે તેનો વિચાર
કરવો પણ ઉચિત નથી; પરંતુ નવાઈની વાત છે કે આજ મત હાલમાં સૌથી વધારે વજ-
નદાર કરી ચુક્યો છે.

સ્ત્રીબીજની વય:—એવું કહેવામાં આવે છે કે જો બીજાવયમાંથી સ્ત્રીબીજ છુટું
પડ્યા પછી તેનો જલદી પુરૂષબીજ સાથે સંયોગ થાય તો નારીજાતિની પ્રજા પેદા થવાનો
વધારે સંભવ રહે છે અને વધારે સમય ગયો હોય તો છોકરો જન્મવાનો સંભવ છે. પાઞ-
જથી થયેલી શોધો આ મતને ટેકા આપતી નથી.

સ્ત્રીબીજનું કદ:—કેટલાંક દલકી જાતનાં પ્રાણીઓમાં જો જાનનાં સ્ત્રીબીજો
તૈયાર થાય છે. એટલે કે એક જાતનાં બીજો બીજી જાતનાં બીજો કરતાં મોટાં થાય
છે. આ જાળક તરફ કેટલાક શોધકોએ દુનિયાનું ધ્યાન ખેંચી એવું સાબિત કરવામાં
પ્રયત્ન કર્યો છે કે મોટા કદનાં બીજોમાંથી માદાઓ અને નાના કદનાં બીજોમાંથી નર-
જાતિની પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે. (નવોદારા)

સ્ત્રી ચરીરના બધારણમાં ઉપર કહ્યાં તેવાં મોટા કદનાં બીજો આવનાં હોય તોપણ

તેને જાતિના કારણ તરીકે સ્વીકારવાની જરૂર નથી. કારણ કે તેવાં બીજકો જાતિનું કારણ હોવાને બદલે પરિણામ રૂપ પણ હોઈ શકે એટલે કે સ્ત્રીગર્ભ મોટા કદનાં બીજકોને અને પુરૂષગર્ભ નાનાં બીજકોને પોતાના બધારણમાં વાપરે એ પણ તદ્દન બનવા જોગ છે.

બે જાતનાં બીજકો:—ડૉક્ટર જોન બીયર્ડ, ડબલ્યુ ઇ. કેસલ અને બીજા કેટલાકોનું એવું માનવું છે કે બીજકો પ્રથમથીજ બે પ્રકારનાં, એટલે કે નર અને નારીજાતિનાં હોય છે. પરંતુ હજી સુધી તો આવે. મત બહુલા કલ્પના રૂપજ રહ્યો છે. જોકે કેટલાક ગણ્યા ગાંઠ્યા શંખલાઓમાં સૂક્ષ્મદૃષ્ટિ યંત્રની મદદથી બીજકો બે પ્રકારનાં હોવાનું જોવામાં આવ્યું છે.

બે જાતનાં પુરૂષબીજકો:—આ મત એવું જણાવે છે કે પુરૂષબીજકો (Spermatozoa or Male fertilizing element) બે જાતનાં હોય છે. અને તેવાં બીજકોના તફાવતને લીધે પ્રજામાં નર અને નારીનો ભેદ ઉત્પન્ન થાય છે. આ સિદ્ધાંત હાલમાં વધારેમાં વધારે માન્ય થઈ પડ્યો છે, અને સૌથી આગળ વધેલા પ્રાણીવિજ્ઞાન શાસ્ત્રીઓ જાતિમાં ભેદ પડવાનું કારણ આ સિદ્ધાંતને અનુસરીનેજ સમજાવે છે. આ સિદ્ધાંતને ન્યૂયૉર્ક શહેરમાં આવેલા વૈદ્યકીય શોધજોળને માટે રચાયેલા રૉન્કેલર ઇન્સ્ટિટ્યુટના એક આગેવાન સભાસદ પ્રોફેસર જેકરીસ લીબ સારામાં સારા શબ્દોમાં સમજાવે છે. આ વિદ્વાન તદ્દન નવિન અને શાસ્ત્રીય પદ્ધતિ પુરઃસર શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રની શોધ કરવા માટે ઘણી વિખ્યાતિને પામેલા છે. સન ૧૯૧૧ ના સપ્ટેમ્બર માસમાં હેમબર્ગ શહેરમાં મળેલી પહેલી “ઇન્ટર નેશનલ કોંગ્રેસ ઓફ મોનોસ્ટ”ની સભા સમક્ષ પ્રોફેસર લીબે પહેલી વાર આ વાત જહેર કરી હતી. અને પાછળથી “ધી મીક્રોસ્કોપિક ડૉ-સેપ્શન ઓફ લાઇફ” નામના એક પુસ્તકમાં પ્રકટ કરી હતી. પ્રોફેસર લીબના શબ્દો અને ઉતારતાં પહેલાં પ્રસ્તાવના રૂપે થોડીક સમજાવતી આપવાની જરૂર છે. આપણું શરીર તેમજ હરેક પ્રાણી અને વનસ્પતિનું શરીર નાના નાના ‘સેલ્સ’ અથવા અણુઓનું બનેલું હોય છે. આવાં સેલ્સની સંખ્યા જમ જમ વધે છે તેમ તેમ આપણું શરીર પણ વધતું જાય છે. આવાં સેલ્સ સત્યેતન પદાર્થનાં બનેલાં હોય છે. જેની અંદર એક ન્યુક્લીયસ (Nucleus) અથવા જીવબિંદુ રહેલું હોય છે. આ જીવબિંદુની પણ અંદર વળી એક ન્યુક્લીઓલસ (Nucleolus) અથવા આંતરજીવબિંદુ આવેલું હોય છે. આ ઉપરાંત ન્યુક્લીયસમાં કેટલીક દોરા જેવી પટ્ટીઓ હોય છે જેને “રંગીન ગ્રંથણ” (Chromatic net work) કહે છે. આ સિવાય પણ બીજા કેટલાક પદાર્થો ‘સેલ’ની અંદર હોય છે; પરંતુ હાલ તો આપણને ઉપર કહેલ યીએ સાચું કામ છે.

હવે, જ્યારે સેલના વિભાગ થાય છે ત્યારે રંગીન ભાગ પણ વિભક્ત થાય છે અને તેના ગ્રંથણ જેવો આકાર જતો રહી તેને બદલે સૂક્ષ્મ લાકડીના છુટા છુટા કટકા હોય તેવો આકાર તે ધારણ કરે છે. આવા કટકા (Rod-shaped bodies) ને ઇમેજીમાં “ક્રોમોઝોમ્સ” (Chromosomes) કહે છે. કેટલાક વિદ્વાનો આ ક્રોમોઝોમ્સને માતા પિતા તરફથી તેમની સંતાનને શારીરિક માનસિક આદિ સર્વ પ્રકારનાં લક્ષણોના વારસાના આંતિક પાયારૂપ ગણે છે.

આટલા વિવેચન પછી નર અથવા માદા પ્રજા થવા સંબંધીની પ્રોફેસર લીબની

વિચારશ્રેણીની સમગ્ર દલીલ બરાબર સમજવાને આપણે શક્તિવાન થયા છીએ. પ્રોફેસર દીબ પોતાનો સિદ્ધાંત પોતેજ નીચેના શબ્દોમાં પ્રકટ કરે છે:—

“કેટલાંક વર્ષ પૂર્વે મી. મેક્લુંગે (Mr. Mc Clung) એક લેખ પ્રસિદ્ધ કર્યો હતો કે જેમાં જાતિનિર્ણય સંબંધીના સર્વ મુખ્ય મુખ્ય સવાલોનું નિરાકરણ મળી આવતું હતું. તે પછીનાં વર્ષોમાં ઇ. બી. વીલસન, મીસ સ્ટીવન્સ, ડી. એચ. મૉરગન અને એવાજ બીજા વિદ્વાનોની વખાણવા લાયક શોધખોળોએ મી. મેક્લુંગના ખુબીદાર સિદ્ધાંતને જોષએ તેટલો ટેકો આપ્યો છે અને નર અથવા માદા જાતિની પ્રજા કેવી રીતે પેદા થવા પામે છે તે સવાલની ખાસ અગત્યની ખામતો સંબંધીતો ધુન્ધવાડો દૂર કરી આ ખામતને સ્પષ્ટ કરી દીધી છે. (અપૂર્ણ.)

નીરોગી તથા દીર્ઘાયુષી રહેવા માટે ચોખ્ખી હવાની જરૂર છે !

(લેખક-ત્રી.)

આપણું જીવન ટકાવી રાખવાને ફિનિયામાં સર્વોત્તમ વસ્તુઓ ગણીએ તો પ્રકાશ, પાણી, વાયુ અને આહાર એ ચાર વસ્તુઓ માણુમ પડે છે. પરંતુ એ ચારેમાં વધારે અગત્યની વસ્તુ કંઈ છે એ સવાલ આપણે કાઢતે કરીશું તો તે તરતજ જવાબ આપશે કે અન્ન અને પાણી. પરંતુ અન્ન વગર આપણે કેટલાક દિવસ જીવી શકીએ છીએ એમ સાંપ્રતકાળે સી'કલેર વગેરે સમર્થ શોધકોએ લાંબા વખતના ઉપવાસો કરી સાબિત કરી આપ્યું છે, અને પાણી વગર પણ આપણે, જે ત્રણ દિવસ પણ જીવી શકીએ; પરંતુ જેના વગર ક્ષણવાર પણ જીવી શકાય નહિ તેવી વસ્તુ તો ચોખ્ખી હવા (વાયુ) છે. પરંતુ આવી અમૂલ્ય વસ્તુની કિંમત સાંપ્રતકાળમાં પણ ઘણા યોડા મનુષ્યો સમજી શકે છે. ચોખ્ખી હવા વગર ક્ષણવાર પણ આપણે જીવી શકીએ નહિ તે વાત કલકત્તાના બ્લેકહોલમાં થએલા મરણથી અને બીજા અમૂલ્ય દાખલાઓથી સાબિત થએલી છે. આપણે ફેફસાં દ્વારાજે જે ઓક્સિજન વાયુ લઈએ છીએ તેનાથી આપણા હાર્ટમાંનું લોહી જન્મથી માંડીને તે મરણ સુધી આ કિંવા રાત્રિ દિવસ સતત ચાલ્યાજ કરે છે. આપણી તથા ઉપર અસંખ્ય રોમરંદો છે. રોમરંદોદ્વારા પણ રાત્રિ દિવસ આસપાસની કિંવા સતત ચાલ્યા કરે છે એ વાત ઘણા યોડા મનુષ્યોના જાણવામાં છે. યોડી મુદત ઉપર તાજાના દિવસોમાં એક માણસે વાંધ જેવો વેશ ધારણ કરવા શરીર ઉપર વાર્નિસમાં જુદા જુદા રંગ મેળવી વાપ જેવા પટા કરાવ્યા. જે કે મુખદ્વારા તેની શ્વસન કિંવા ચાલુ હતી છતાં પણ યોડા વખતમાં તેના શરીરમાંનું રક્ત વિષમ બની જઈ તેનું વલકાલ મૃત્યુ થયું હતું. એટલે આપણા આખા શરીરને પણ ચોખ્ખી હવાની ખાસ જરૂર છે. એમ છતાં શરીરને પવન લાગશે તો શરદી થઈ જશે એવી ખોટી સમજણી ઘણા લોકો શરીર ઉપર પુષ્કળ દવા પહેરે છે. જેથી શરીરની તથા ઉપર ચોખ્ખી હવા બિલકુલ સ્પર્શ કરી શકતી નથી. વળી

રાત્રિની વખતે પણ શરીરને પવન ન લાગે તેટલા માટે ઓરડાનાં બારીબારણાં બંધ કરી સૂતે છે, જેથી આખી રાત પોતાના શ્વાસથી નીકળેલી ગત્વીય અને ઝેરી હવા પાછી પોતાનાંજ ફેફસાંમાં જાય છે, જેના પરિણામે ક્ષયાદિ બયંકર બાધિઓ થાય છે. શરીરની ગરમી ઓછી ન થઇ જાય તેટલા માટે હાલમાં પ્રજા વર્ગના ઘણા લોકો શરીર ઉપર પ્રથમ ફ્લેનલ કે ગરમ કપડું પહેરી તે ઉપર બીજાં કપડાં પહેરે છે તેમજ ગળા ઉપર ગળપટા વાંટી છે, જેથી શરીરની ત્વચા ઉપર સૂર્યનાં કિરણો કે હવા સ્પર્શ કરી શકતી નથી, અને રોમરંદ્રો દ્વારા થતી શ્વસનક્રિયા બંધ પડે છે અને શરીર દિનપરદિન નબળું થતું જાય છે. પરિણામ એ આવે છે કે પ્રસંગોપાત શરીર ઉપર પવન લાગતાં શરદી થઇ આવે છે ને ઘણી હેરાન-મતી બોગવવી પડે છે. દુનિયામાં સંખ્યાબંધ પશુપક્ષીઓ અને મનુષ્યો ખુલ્લા શરીર ઉપર પવન લે છે તેમને તેવી શરદી થતી જણાતી નથી. ખુલ્લા શરીર ઉપર સૂર્યનાં પ્રકાશ અને પવન લાગવાથી શરીર અત્યંત બળવાન અને મજબુત થાય છે એ નિઃસંદેહ છે. આપણા દેશમાં ફરતા અનેક સાધુ સંતોને જુઓ ! તેઓ ફક્ત લગોડી પહેરી બારે માસ ખુલ્લા શરીરે રહે છે અને શીત તાપ સહન કરે છે. એવા સાધુઓનાં શરીર હ્રષ્ટ પુષ્ટ અને અત્યંત બળવાન હોય છે. માત્ર આવા સાધુઓમાં ગાંઠ જેવા દુર્બંધન કરનાર સાધુઓજ માત્ર ઉધરસ અને કદના બાધિથી પીડાતા કૃશ યજ્ઞોજ જણાય છે. એટલે શરીરને પવન લાગવાથી જરા પણ નુકશાન થતું નથી; પણ ઉલટા ફાયદા થાય છે. જીવનશાસ્ત્રના ગુપ્ત બેદના પુસ્તકમાં પણ આ સંબંધે એક ફકરો લખેલો છે તે ઉપયોગી હોવાથી આ સ્થળે દાખલ કર્યો છે: “ જેમ ચેરાગને (દીવાને) તેલની જરૂર છે તેમ આદમીને જીવવા માટે હવાની જરૂર છે. ” કહેવાની જરૂર છે કે આદમીને ખોરાક યા પાણી અગર ને બે ચાર કે પાંચ કલાક સુધી નહિ મળે તો તે વગર તેને ચાલી શકે છે, પણ ને આદમીને બે ચાર કે પાંચ મીનીટ પણ હવા દમમાં લેવા નહિ મળે તો તે વિના તે જીવી શકે નહિ.

“ જીંદગીના ચેરાગની જોત જલતી રાખવા માટે હવાની કેટલી જરૂર છે, તે વાંચકોને સમજાવવાની જરૂર હોવાથી સરળ ઇબારતમાં નીચલી રમુજ કહાણી હું રચું કરું છું.

“ વહેવાર રીતે આ સિદ્ધાંત પુરવાર કરવાના નેમથી એક વિદ્વાને ૨૦૦ રતલ મોટાડી સુકવીને એક માટીના મોટા કુંડામાં ભરી અને તે માટીના કુંડામાં વીલો (Willow) નામના ઝાડનો એક નાનો જેવો પાંચ રતલના વજન જેટલો રોપો રાખ્યો. સારખાદ તે કુંડામાં તેણે રોજ પાણી શીંપવા માંડ્યું. પહેલાં પાંચ વર્ષના અરસામાં તે રોપાને રોજ પાણી શીંપવું તેણે ચાલું રાખ્યું. એ પાંચ વર્ષની મુદતમાં તે રોપો વધીને એક મોટા ઝાડ જેવો થયો. પાંચ વર્ષ પૂરાં થયા પછી, પેલા કુંડામાંથી તે રોપાને બહાર કાઢીને પાછો તેને તોલ્યો તો તેનું એકંદર વજન ૧૭૦ રતલ માત્રમ પડ્યું. એટલે પાંચ વર્ષની મુદત દરમ્યાન, જે રોપો પહેલાં ફક્ત પાંચ રતલ વજનનો હતો, તે વજનમાં ૧૬૫ રતલ વધ્યો હતો. એ ઉપરથી એક રમુજ સવાલ ઉઠ્યો. આ સંબંધે વજન પેલો રોપો ક્યાંથી અને શામાંથી મેળવી શક્યો ? શું આ ૧૬૫ રતલનું વજન પેલી ૨૦૦ રતલ માટી અંદરથી પેલા રોપાને મળ્યું હતું ? આ સવાલનું છાંડણું કરવા તુરતજ પેલા કુંડા માંહેલી માટીને બહાર કાઢી બિચકુવ સુકવી નાંખી તેનું વજન કર્યું તો તેના આગલા વજનમાં ફક્ત બે ઓંસ જેટલો ઘટાડો થયો હતો ! દેખીતું હતું કે મજકર રોપાનું લાકડું જે આટલું બધું

વજનમાં વધી ગયું હતું, તે કાંઈ ૨૦૦ રતલ માટીને આભારી નહિ હતું. ત્યારે આ વધારાનું વજન ક્યાંથી આવ્યું હતું ?

“આ સવાલનો જવાબ ફક્ત બેજ રીને આપી શકાય છે. (૧) આ તો પાંચ વર્ષ સુધી આ રોપાને જે પાણી નિયમિત આપવામાં આવ્યું હતું તેમાંથી, યાતો (૨) જે હવા તે રોપાને મળતી હતી તેમાંથી આ ૧૬૫ રતલનું વજન તે રોપો મેળવી શક્યો હતો. આ બેમાંથી છેલ્લો જવાબ વધારે સંબંધિત મનાઈ ચૂક્યો છે.”

આ ઉપરથી માનવાનાં દરેક કારણ છે કે “જેમ હવાથી ઝાડ અને વનસ્પતિની જીવન શક્તિ જાગૃત રહે છે, અને હવાથી તેમનું પોષણ યાય છે, તેમ આદમીનું મરણું જીવન પણ હવાને આધારેજ રહેલું જોઈએ.” ઉપરના ઉદાહરણથી ખાત્રી થશે કે વનસ્પતિ માત્રક મનુષ્ય જાતને પણ એાખ્ખી હવાની કેટલી જરૂર છે. નિરોગી અને દીર્ઘાયુષી રહેવા માટે આપણે એાખ્ખી ખુદ્દી જગ્યામાંથી આવતી હવાનો લાભ નિરંતર લેવા માટે જાતો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

રોવા ફૂટવાથી થતા બેહદ ફાયદા!!

(પ્રકાશક: પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.)

રોવા ફૂટવાથી અત્યંત ફાયદા મળવા છતાં તેની પૂર્ણ માહેતી સંખ્યા જોધે તેટલું અજવાળું પાડવામાં આવેલ ન હોવાને લીધે જનસમાજના હિતાર્થે પ્રકાશવાની અતિ જરૂર છે કે:—

૧ રોવા ફૂટવાથી—રોવા ફૂટવા જવાના નિયમિત સમયપર હાજર રહેવાની ફરજ પડે છે, તેના લીધે વખતસર સમયનો ઉપયોગ કરવાની ટેવ હાથ કરી શકાય છે.

૨ રોવા ફૂટવાથી—રોવા ફૂટવા વખતે એકજ જાતનો પોષાક (કાળો પોષાક) પહેરવામાં આવવાથી યોગમંડળની પેઠે તન મન વસનનો એકજ રંગ થવાનો ભાવ હાજરી આપે છે.

૩ રોવા ફૂટવાથી—જાંખા ટૂંટા હાથ કરવા, કેડમાંથી નીચું નમવું, જોળાકાંઠે ફરવું વગેરે નિયમસર થતું હોવાને લીધે આખા અંગને કસરત મળવાનો સમય સંપાદન યાય છે.

૪ રોવા ફૂટવાથી—હાથને છાતી સાથે બરોબર રીતે એકી વખતે લગાવવાનો તેમજ દરેક ખાઈઓના મુર સાથે મુર મેલાવવાનો અભ્યાસ થવાને લીધે તાલ અને મુરતું જ્ઞાન મળે છે.

૫ રોવા ફૂટવાથી—અંધ બેસતા રોચક શબ્દોની બાવના યુક્ત સંકલ્પના અને તે તાજડોતજ કરવાના કારણને લીધે થીમ્મ કવિતા કરવાનું શિશુ મળે છે.

૬ રોવા ફૂટવાથી—કોણ ખાઈ એ કામમાં હોંશિયાર છે તેની કદર ધષ્ટ શકે છે, અને વખતોવખત તે ખાઈની સાથે વિશેષ મમતાથી વર્તી સી કાઈ આજેવાની બર્બો બાગ લેવા આદર કરે છે.

૭ રોવા ફૂટવાથી—જાતીને કદિનતાપણ પ્રાપ્ત થવાને લીધે તે અવધવાને મજા ખુતી મળે છે, અને વખતે માંડી પડે કે લોદીની શેરો છૂટવા લાગે તો તેથી વિશેષ વેરાગ્ય અને વીરપણું જાહેરમા લાવવાની શોખા મળે છે.

૮ રોવા કૂટવાથી—સાચા પ્રેમનું બાન કરાય છે. તેમજ મરેલાં બહાલાં જનોને પાદોમાં આણવાને લીધે પૂર્વજ્ઞેને પણ લાભ આપી શકાય છે.

૯ રોવા કૂટવાથી—વૈરાગ્યરસની રેલમછેલ કરાવતાં જોનાર સાંભળનારને સંસાર પરથી અભાવ ઉત્પન્ન કરવાને લીધે એક અસરકારક ઉપદેશકની ગરજ સારી શકાય છે.

૧૦ રોવા કૂટવાથી—એક ખીજનું ઝોળખાણ તાબું થયું અને પોતાની બાવનાના વાતાવરણને સંજળ કરવાનું સાધ્ય કરી શકાય છે.

૧૧ રોવા કૂટવાથી—હેયું ખાલી થાય છે, લોહીને ગતિ આપી શકાય છે, લાળ લીંટ વગેરે ઝોળાં કરી શકાય છે. ધરતી હવામાં ફેરફાર કરી શકાય છે, અને એવી રોગોને એકથી ખીજું જોએ પહોંચાડવામાં સારી મદદ કરી શકાય છે; અથવા વિશેષમાં કહીએ તો વખતે આત્મભોગ આપી નામને દીપાવવાની પદવી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે ! !

૧૨ રોવા કૂટવાથી—આંસુ, બેહતાં આંખનું તેજ ધોવાઈ જવાને લીધે આંખોની અને મગજની તથા તનની ગંભી ખીમારીઓના જરયાને આમંત્રણ કરી તેમને ઉત્તેજન આપવાથી પરોપકારી પદ મેળવી શકાય છે.

૧૩ રોવા કૂટવાથી—વૈધ, ડૉક્ટર, હકીમો, ગાંધીઓ વગેરેના યુગ્મરતનું સાધન મેળવી આપવાની ઉત્તમ મદદને લીધે આશિર્વાદ પ્રાપ્ત થાય છે.

૧૪ રોવા કૂટવાથી—ગહેર બગ્ગરની અંદર ખુશ્લી છાતી, બાંધેલી કેડ, ઉધાડું માથું, ચુંટી નખાતી માયાની લટા અને ઘેલછાની ગતિમાં આરડવું, ધખીડા સેવા વગેરેની બાહોશીને લીધે પ્રેક્ષકો તરફથી વગર ધન વાપર્યે આગર, માન અને વાહવાહ મળે છે.

૧૫ રોવા કૂટવાથી—ખાવા, પીવા, પહેરવા, ઝોડવા, તીર્થયાત્રા આદિનું ખર્ચ ઝોળું થાય છે. અરે ! પલંગ પધારીમાં પડ્યે પડ્યે ખાવા પીવાનો લાગ હાથ આવે છે; કેમકે તે રોગના ભોગ થઈ પડતાં પધારીને શરણુ થઈ કે મરણને શરણુ થઈ જીવનને નકામું કરે છે કે અંત લાવે છે, જેના લીધે પોતાના પ્રાણને મરણના સુખમાં નાખી દુનિયાને બોધ દેવા સંતપદનું રચાનું મેળવી શકાય છે.

૧૬ રોવા કૂટવાથી—દમ, ક્ષય, ખાંસી, અશક્તિ, લકવો, અને સ્વરભંગ આદિ અનેક રોગો ઉત્પન્ન કરી તેમને પોપણ કરવાથી પરદુઃખખંજનપણાનું માન મેળવી શકાય છે.

૧૭ રોવા કૂટવાથી—સ્વદેશનું, સ્વધર્મનું, સ્વદેહનું, સ્વચાતિનું અને ધીર વીરતાદિ સર્વેનું સર્વાશ સત્તાનાશ વાળવાનો વખત હાજર કરવાને લીધે મહાન દ્રોહીપણનો ખેતામ અચલ કરી શકાય છે.

બહાલાં બાધ બાધો ! હજી રોવા કૂટવાના ક્ષયદા વર્ણવવા બહુ બાકી છે. આ તો “કૂદનપુરાણ” તો પહેલો અધ્યાયજ છે; તથાપિ આપને વધારે તરફી ન દેવાની ખાતર હાલ આટલેથી વિરામનું પડે છે. પરંતુ વચન આપું છું કે ફરી અવકાશના પ્રસંગે બાકીના અધ્યાયો પૂર્ણ કરીશ અને જનસમાજની સાચી સેવા બજાવી વાહવાહ વરીશ ! પ્રણામ રાખવાની આસ જરૂર છે. કે—

(કહા.)

ઝૂંચે કોષ જીવ્યું નથી, રોયે ન રહ્યું કોય;	
આંસુ દાળ્યે આવીને—મળ્યું ન કોષ જોય.	૧
અમર જીવહિત આંસુડાં, સિદ્ધ પાડે ધરી શોક;	
રોષ ફૂટી રીખીને, કરો જાંઘળી ફોક.	૨
ધૂણાદાર ન્યાયે નહી, મળ્યો મનુજ અવતાર;	
વ્યર્થ કાર્યમાં વ્યય કરી, હારો કેમ ગમાર.	૩
ફરી ફરી મળશે નહીં, આ અમૂલ્ય તન-નર;	
આત્મશ્રેય કરીને કરો, જીવન સફળ જરૂર.	૪
કેમ ગયા કેમ જાય છે, કેમ થયા તયાર;	
કોઈ અમર રહ્યું નથી, જીવ માત્ર જીનાર.	૫
નાશવંત વસ્તુતણો, શોક ધરો સિદ્ધ મિત્ર;	
દાન પુન્ય આદિ દષ્ટ, પ્રિયને કરો પવિત્ર.	૬
લીંટ લાળ આંસુ વડે, મરનારો મુઝાય;	
મિત્ર યષ્ટ શત્રુતણો, અંતે કરો ઉપાય.	૭
તમને કે મરનારને, રોયે શું સુખ યાય ?	
રોગતણા ભોગે પડી, જરૂર જીવથી જાય.	૮
મરનારા કહે કદી, એ ન કરો કુકૃત્ય;	
સુખ તેને અતિ સાંપડે, તેવાં કરો સુકૃત્ય.	૯
કાળતણી કીમત કરો, હરો અનિષ્ટ રિવાજ;	
ઉત્તમ કાર્યો આદરો, વરિ વિવેક મનમાંજ.	૧૦
તો આત્મોન્નતિનો તુરત, પ્રકટે પૂરણચંદ્ર;	
અનુભવજ્યોતિ ઝગમગે, સેવે સુર નર ઇન્દ્ર.	૧૧

(હાથ એટલુંજ ! બાકી હવે પછી)

કુદરેતી જીવન ક્યું કહેવાય ?

(લેખક:—શ્રી ગોવિંદજી ડોસાભાઈ-જામનગર.)

પ્રખ્યાત ઈંગ્લેન્ડ લેખક રસ્કીન કહે છે કે: " There is no wealth but life—life including all its power of love, joy, and admiration. That country is the richest which nourishes the greatest number of noble and happy human beings; that man is richest who *having perfected the functions of his own life to the utmost has also the widest helpful influence* "—RUSKIN—જીવન-પ્રેમ, આનંદ અને

પૂજ્યભાવ યુક્ત જીવન—સમાન કોષ સમૃદ્ધિ નથી. જે દેશમાં વધારેમાં વધારે સંખ્યામાં ઉમદા અને સુખી મનુષ્યોનું નિર્વહન થાય છે તે દેશ સર્વોત્તમ આબાદીવાળો છે. જે માણસ પોતાનો જીવનવ્યવહાર પૂર્ણતાની પસંકાષ્ટાએ પહોંચાડે છે અને જેના પરોપકારની વૃદ્ધિ વધારેમાં વધારે વિશાળ ક્ષેત્રો પર થાય છે તે માણસ સર્વોત્તમ સમૃદ્ધિ સંપન્ન છે.”

કુદરતી જીવનની મહત્તા—

પ્રેમમય, આનંદમય, શાંતિમય, સુખમય, નિરામય અને નિર્દોષ જીવન તે કુદરતી જીવન છે. જે અતિ ગંભીર નિયમો આપણા આ અદ્વિતીય મનુષ્યદેહની ઉત્પત્તિમાં સાધન બન્યું છે, તેવુંજ ગંભીર ડહાપણ તેનું (મનુષ્ય દેહનું) અત્યુત્તમ રીતે નિર્વાહ કરવામાં અપેક્ષિત છે. મનુષ્ય શરીરની રચનામાં જે અગાધ ડહાપણ સમાયલું છે તેનું આજ સુધી શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ પણ માપ લઈ શક્યા નથી. જે શરીર રચનામાં આવું અગાધ ડહાપણ દ્રષ્ટિગત થાય છે તે શરીર આદ્યંત અતિ સુંદર, અતિ બલવાન, સક્ષમ બુદ્ધિ સંપન્ન, પૂર્ણ પવિત્ર, અને સર્વાંગ નિરોગ રહે એ તદ્દન સ્વાભાવિક અને ઈચ્છવા યોગ્ય છે. અને જે જીવનથી—જેવી રીતની રહેણી કહેણીથી—આપણું શરીર આવી ઉચ્ચતમ સ્થિતિનું સ્થાન હોય—રહે—તે કુદરતી વાસ્તવિક માને ખરું જીવન છે. આવાં કુદરતી જીવન ગાળનાર મનુષ્યોના સુખનું વર્ણન થઈ શકે તેમ નથી.

ઉપરના વિવેચન પરથી હરકોઈના મનમાં એમ પ્રશ્ન ઉઠવા સંભવ છે કે આવા ઉચ્ચ સુખનું સાધન જે કુદરતી જીવન તે કેવું હશે ! તેવા કુદરતી જીવનનું રહસ્ય સમજવામાં કેટલી મહેનત પડતી હશે ? અને તે પ્રમાણે વર્તવામાં વળી તેથી પણ કેટલો બધો શ્રમ ઉઠાવવો પડતો હશે ! પરંતુ ખરી રીતે એ સમજનું અગર તે પ્રમાણે વર્તવું એ જેમ આપણે ધારીએ છીએ તેમ બારે મુશ્કેલીનો ભય નથી. સત્ય હંમેશાં સાદુંજ હોય છે. આપણે કુદરતી જીવનને ઘણીજ રહેલાઈથી પહોંચી શકીએ છીએ. પણ તે માટે પૂરતા પ્રયત્નની આવશ્યકતા રહે છે. કુદરતી જીવન શ્રીમાનજ ગાળી શકે અને નિર્ધન ન ગાળી શકે—અળવાનજ ગાળી શકે અને નિર્બળ ન ગાળી શકે—બુદ્ધિમાનજ ગાળી શકે અને સામાન્ય સમજવાળો ન ગાળી શકે એવું કશુંજ નથી. એક મહાન સત્તાસંપન્ન વૃષ્ટિ જેટલી સરલતાથી તે ગાળી શકે તેના જેટલી—બલકે કેટલીક વખતે તેથી પણ વધારે—સરલતાથી એક કંગાલ અથવા સાધારણ માણસ પણ તેવું જીવન ગાળી શકે છે. કારણ કે કુદરત નિષ્પક્ષપાતિ છે. કુદરતની દૃષ્ટિમાં મનુષ્ય તરીકે સર્વ સમાન છે અને કુદરતે સર્વ મનુષ્યોને તેઓના નિર્વહનને અર્થે જે જે સાધનોની અપેક્ષા છે તે તે સાધનો સમાનતઃ સુલભ થાય તેવી ગોઠવણ રાખેલી છે. એ બાબત આપણે જેમ જેમ કુદરતનું અવલોકન કરીશું તેમ તેમ આપણને સ્પષ્ટ થતી જશે. કુદરત—નિસર્ગદેવી આટલી માયાળુ છતાં—આટલી પ્રેમાળ છતાં તેની કૃતિ ન્યાયપૂર્ણ અને સાદામાં સાદી હોવા છતાં તેના સિદ્ધાંતોનું સસ—પ્રકાશ ઘણા યોગ્ય મનુષ્યોનાજ હૃદયમાં પડે છે. જે વ્યક્તિઓ મહનતામાં—ધુરંધરાઓમાંજ સત્ય અને સુખ છે એમ સમજે છે તેઓ કુદરતનું ખરું રહસ્ય માગ્યેજ સમજે છે. આપણી હાલની સ્થિતિ—

આજ આપણે ચારે બાજુ નજર નાખીએ છીએ તો માણસોની સ્થિતિ ઘણે ભાગે જેનું આમળ નામ પણ નહીં હતું, તેવા પ્રકારના અનેક અવકાર રોગોથી પીડિત અને નિસ્તેજ જણાય છે. જે કદાવર શરીર, મજબૂત આંધા, અનહદ હીમત, ઉમ અને પ્રખર

પ્રતાપવાળા માણસો ત્રિએ આપણે સાંભળેલ છે તે હાલ ક્યાં રહ્યાં છે. આવી શોકજનક સ્થિતિમાં જેટલું આપણું આગમન તેટલેજ અંશે કુદરતી જીવનથી આપણી વિમુખતા યદ્ય છે એ વાત સિદ્ધ થાય છે.

આપણાં વર્તમાન કર્તવ્ય—

હવે આપણે આપણી જાતના પરમ કલ્યાણને અર્થે અને આપણી ભાવિ પ્રજાનું અ કલ્યાણ યત્ન અટકાવવાની ખાતર જગૃત થઈ આપણા જીવનની અસ્વાભાવિકતા જાણી લઈ તેનો ત્યાગ કરી ખરા કુદરતી જીવનના પરમશાંતિપ્રદ અને સુખકર માર્ગપર આવવાની અનિવાર્ય અગત્ય છે. અને જો આમ છે તો પ્રથમ આપણે કુદરતી જીવન કેવા પ્રકારનું છે તેનો વિચાર કરવાની જરૂર છે.

સ્વચ્છ હવા—

મનુષ્યશરીરને સર્વથી પહેલી અને વધારેમાં વધારે જો કાંઈ પણ બાબત તરફ ધ્યાન આપવાની ખાસ જરૂર હોય તો તે પુષ્કળ સ્વચ્છ હવાનો લાભ લેવો એ છે. ખરી રીતે તો જ્યાં સુદૂર નદીઓ વા ઝરણાં વહેતાં હોય, જલ્દોની ધટાઓની શાંતિ વ્યાપિ રહેલી હોય, અનેક પ્રકારના મધુર સ્વરોથી મનોહર પક્ષીઓ કંચરવ કરી રહ્યાં હોય, નિર્દોષ અને વનચર પ્રાણીઓ નિવાસ કરી રહ્યાં હોય, અને ટૂંકામાં જ્યાં કુદરત પોતાની અનુપમ લીલાનું પગલે પગલે બાન કરાવી રહી હોય તેવા પ્રદેશો મનુષ્યોના નિવાસ માટે લાયક છે સિંહનાં બચ્ચાંઓની સાથે રમનાર શકુન્તલા અને દુષ્યંતના લઘુ કુમારનું અપ્રતિમ બળ અને એવાજ બીજા ઋષિકુમારો અને રાજકુમારોની આ જમાનામાં કલ્પનાની અંદર ન ઉતરી શકે તેવી ચમત્કૃતિઓનું ઉદ્ભવસ્થાન આવા પ્રદેશોમાંજ હનું. ખરી રીતે સાધુ પુરોજી આવા સુખનો આપણા દેશમાં હાલ લાભ લે છે, અથવા લઈ શકે તેમ છે.

જો મનુષ્યો આવા પ્રદેશના નિવાસનો લાભ લઈ શકે છે, તેના સુખનું વર્ણન પણ થઈ શકતું નથી, અને તેથી દરેક માણસે તેવા પ્રકારની સુખાભિલાષની બાવના રાખવી એ તો અવશ્ય કર્તવ્ય છે. પણ આ જમાનામાં ઘણાંજ યોદ્ધાં માણસો એવું સુખ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. પાપખાના અને ગટરોની દુર્ગંધીમય હવાનું ઝેર જ્યાં વ્યાપી રહ્યું હોય, ગીચ મકાનોને લઈ હવાનો અવર જવર પ્રતિબંધિત થયો હોય અને પૂરતાં બારીબારણાંના અભાવને લઈ શુદ્ધ હવાનું પ્રમાણ ઘણુંજ ઓછું રહેતું હોય, તેવા મકાનમાં તો માણસે કદી પણ રહેતું પસંદ કરતુંજ ન જોઈએ. પરંતુ શુદ્ધ હવાના અપ્રતિમ લાભો હાંસિલ કરવા માટે આપણે રહેવા માટેની યોજના ધ્યાનમાં રાખવાની છે.

આ ઉપરાંત આ વિષયને સમતી એક બાબત તરફ આપણું ધ્યાન એવાની ધણીજ જરૂર છે અને તે એ કે આપણે ગમે તેવા સુદૂર પ્રદેશોમાં સ્વચ્છતાપૂર્વક રહીએ તો પણ આપણે શ્વાસોચ્છાસની ક્રિયા કુદરતી રીતે કરવી જોઈએ. જે અગત્યના કામને માટે નાકમાં નરકારાંની યોજના થયેલી છે તેની મારફત શ્વાસપ્રચ્છાસનું કામ ન લેતાં સુખચાટે તે કામ ઘણા લોકો કરે છે. કેટલાક વળીને બેસે છે તેથી છાતીને બાગ દબાયો રહે છે અને શ્વાસોચ્છાસની ક્રિયા અપૂર્ણ થાય છે. આથી અનેક અસ્વાભાવિક આદોનો છોડવાની ખાસ જરૂર છે. પીમે પીમે પૂરતા પ્રમાણમાં સ્વચ્છ હવાં શ્વાસમાં લેવા જૂકવાની ક્રિયા નહિ કરનારનેજ ક્ષમ અને દંભ જેવા દુઃખદ બાધિઓ લાગુ પડે છે.

આ સિવાય વળી એક બીજી બાબત પણ આપણે સાચે સાચે યાદ રાખવાની છે, તે એ કે જેમ જેમ આપણે શાસનમાં લેવા માટે શુદ્ધ હવા ભેંધએ છીએ તેમ તેમ તેવીજ રીતે તેવીજ હવાનો આપણા આખા શરીર પર સ્પર્શ થવો જોઈએ, અને તેને માટે આપણે હાલમાં ઠંડા દેશના વતનીઓની માફક ગરમ કપડાં પહેરવા લાગ્યા છીએ તેમ કરવાની ભૂલ નહિ કરવી જોઈએ. આપણા પૂર્વજો કેવી રીતે કપડાં પહેરતા તે હજી આપણે છેક જાણી ગયા નથી. પોતાને ત્યાં ગમે તેટલી સત્તા અને સંપત્તિ હોય છતાં તેઓ જરૂર પ્રમાણેજ કપડાં પહેરતા, અને આપણા વનવાસી અધિઓ પણ તેમજ કરતા. આપણું શરીર એવું રચાયું છે કે શરદીમાં કે ગરમીમાં તે તદ્દન ખુલ્લું હોય તોપણ તેનો સારી રીતે નિર્વાહ કે રક્ષણ થઈ શકે છે. જે કુદરતે અગાધ ડહાપણ વાપરી આ અદ્ભુત મનુષ્ય દેહની રચના કરી છે, તે કુદરતે તેને ઠંડી તથા ગરમીના હુમલાઓ સામે કપડાંની મદદ વિના પણ ટકી રહેવાની પૂરતી શક્તિ આપી મૂકેલી હોય છે. પરંતુ બહુ કપડાં પહેરીને તથા હવા અન્યવાળા વગરનાં ઘરોમાં અગર બારી બારણાં બંધ કરી સુવા બેસવાનો રિવાજ રાખવાથી આપણે શરદી ગરમીના હુમલાઓ સામે વગર કપડે ટકી શકવાની કુદરતે બક્ષેલી શક્તિને અર્પાઈથી ગુમાવી બેસીએ છીએ. માટે કુદરતના પ્રેમીએ મિથ્યા બયઅસ્ત થઇ પોતાના શરીરને સ્વચ્છ હવાના સ્પર્શથી થતા લાભથી વંચિત રાખવું નહિ જોઈએ.

પ્રકાશ—જેમ આપણને હવાની જરૂર છે તેમ આપણને સૂર્યનાં કિરણોમાંનો જીવન-તત્વનો પ્રવાહ પણ સીધી રીતે કે બીજા પદાર્થોની મારફત મળવોજ જોઈએ. પણ જો આપણે ઉપર પ્રમાણે હવાનો લાભ લેવાની યોજના કરી હોય તો સૂર્યપ્રકાશનો ઘણો લાભ તેમાં અંતર્ગત થઇ જાય છે.

પીવાના પદાર્થો—જે બીજી બાબત તરફ આપણે લક્ષ બેંચવાની જરૂર છે તે પીવાના પદાર્થોની છે. આજકાલ એટલાં બધાં કૃત્રિમ પીણાંઓ થઇ પડ્યાં છે અને તે મનુષ્ય શરીરને એટલો ઘોડા પહોંચાડે છે કે તેનો વિચાર પણ ત્રાસ ઉત્પન્ન કરે છે. મનુષ્ય માટે પીવાની ઉચ્ચામાં ઉચ્ચ કોઇ પણ ચીજ જો કુદરતે ઉત્પન્ન કરી હોય તો તે પાણી છે. સુંદર ઝરણાંમાં બેસી સ્વચ્છ પાણી નિર્દોષપણે મનુષ્યને શાંતિ ને તૃપ્તિ આપે છે, તેવું વર્ણુન થઇ શકે તેમ નથી. દારૂ, ચા, કૌશી, કોકો, બાંગ, તમાકુ વિગેરે તથા સોડા, લેમન, જીન્ડર, ઇલાદિ અનેક પીણાંઓ આ જમાનામાંજ પ્રચલિત થયાં છે અને તેનાથી જો કંઈ પણ બહાદુરી થઇ હોય તો તે આધુનીક વખતના લોકોની શારીરિક સંપત્તિના વિનાશ થવાનું એક કારણ બનેલ છે. જે વખતે આ ચીજોનો ઉપયોગ આપણા લોકો જાણતા પણ નહિ તે વખતે લોકોની શરીરસંપત્તિ કેવી હતી તેનો વિચાર કરતાં આ બાબતનો ખુલાસો થશે. પાણી પીવા ઉપરાંત પ્રવાહીની ઇચ્છા યાદ એ સ્વાભાવિક છે, અને તેને માટે કુદરતે ઘણીજ સુંદર યોજના કરી છે. અનેક પ્રકારનાં ફળો જેવાં કે દ્રાક્ષ, નારંગી, સફરજન, દાડમ, અનેનાસ; વિગેરે તથા તડખુચ, પોપૈયા, ટેપી, ઇલાદિ એ સર્વ આપણને ઉચ્ચ પ્રકારનો કુદરતી રસ આપે છે. અને આપણી તૃષ્ણા-પિપાસાને અગમ્ય તૃપ્તિ આપે છે માટે બીજા કંઈ પીવાના શોખમાં ઉતરવા કરતાં આ ફળોના રસોથી તૃપ્તિ સાધવી એ કુદરતી છે અને તે-હુંજ આરોગ્યવર્ધક છે.

સ્વચ્છતા—આ વખતે આપણે સ્વચ્છતાનો વિચાર પણ કરી લઇએ. આપણે આપણા શરીરને આંતરબાહ્ય સ્વચ્છ રાખવાની ઘણીજ જરૂર છે. જો આપણે આપણું શરીર

બહારથી સ્વચ્છ નથી રાખતા તો આપણી આમડીનાં હિદ્દો પૂરાઈ જાય છે અને તેથી તે દ્વારા શરીરના નિરૂપયોગી પ્રવાહી, જે તે હિદ્દો દ્વારા બહાર નીકળે તો જોઈએ તે શરીરમાંજ રહે છે, અને તેથી આમડીના અનેક રોગો થવા ઉપરાંત શરીરને અનેક રીતે હાનિ થાય છે. તેથી પણ વધારે આપણે આપણા શરીરની આંતરશુદ્ધિ રાખવાની જરૂર છે, અને તેને માટે યોગ્ય પ્રમાણમાં પાણી પીવું જોઈએ તથા રસવાળાં ફળો ખાવાં જોઈએ, તથા ખાનપાનમાં લક્ષ રાખવું જોઈએ.

આહાર—આપણે શું ખાવું? કેટલું ખાવું? ક્યારે ખાવું? કેમ ખાવું? ક્યાં ખાવું? વિગેરે વિગેરે સવાલોનો ગંભીરતાથી વિચાર કરવો જોઈએ. કારણ કે આહારની પ્રક્રિયા ઉપર લગભગ સર્વ પ્રકારની આપણી શારીરિક સુખાકારીનો આધાર રહેલો છે એટલુંજ નહિ પણ આપણા મનની પવિત્રતા અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિનો આધાર પણ તેને અવલંબીનેજ રહેલો છે. આપણે આ બાંજતમાં બરાબર કુદરતી રીતેજ વર્તીએ છીએ તો આપણું શરીર અંદરથી ધણુંજ શુદ્ધ રહે છે અને તેથી સર્વેષામેવ રોગાણાં નિવાનં કુપિતા મલાઃ એ આયુર્વેદના સૂત્ર મુજબ સર્વ રોગોનું મૂળ કારણ જે મલ-પ્રકોપ, તેનો અભાવ થતાં આપણે ઘણું ઉચ્ચ પ્રકારનું આરોગ્ય સુખ અનુભવીએ છીએ અને તેથી A sound mind in a sound body હોવાથી આપણું મન પણ ધણુંજ મજબુત અને પવિત્ર થાય છે. તેથી આપણે આપણું સર્વોત્તમ શ્રેય સાધવા બાબતમાં યત્ન કરીએ છીએ અને અન્યને પણ આશીર્વાદ રૂપ યત્ન કરીએ છીએ. સારે હવે આપણે ખાવાના સંબંધમાં જે જે પ્રશ્નો ઉપર લખ્યા તેનો વિચાર કરીએ. જેમ રહેવા માટે આપણે સ્વચ્છ અને સુંદર હવાવાળું મકાન-સ્થાન જરૂરી છે તેજ પ્રમાણે ખાસ કરીને ભોજન વખતે પણ તેવુંજ સ્થાન અપેક્ષિત છે. જ્યારે આપણે ઉત્તણી કરીએ છીએ અને કોઈ વાડી-અગીચામાં કે મેદાનોમાં જઈએ છીએ ત્યારે આપણે ભોજનમાં કેવો રસ ઉપજે છે તે આપણે જાણીએ છીએ. આનું કારણ પ્રદેશોનોજ મહિમા છે. તેથી કેટલાકનો તો એવો મત છે કે આ પ્રમાણે અવારનવાર ઉત્તણીનો લાભ લેવો એ તંદુરસ્તીને બહુ ફાયદાકારક છે, અને તે સત્ય જણાય છે. જ્યારે આપણે ખોરાકની જરૂર હોય છે ત્યારે આપણે ખાવાની ઇચ્છા ઉદ્ભવે છે માટે ગમે ત્યારે ગમે તે ખાધા કરવું તેના કરતાં ખીજે કોઈ નિયમ ન ધ્યાનમાં રાખીએ તોપણ એટલું તો ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું કે જ્યારે આપણે ખાવાની રૂચિ ન હોય ત્યારે તો નજ ખાવું, અને રૂચિ હોય ત્યારે જરૂર પ્રમાણે ખાવું. કેટલાક માણસો બહુ ઉનાવળથી ખાય છે અથવા મન અસ્વસ્થ હોય છે ત્યારે ખાય છે તે બરાબર નથી. ભોજનની ક્રિયા પણ દેવપૂજનની માફક એક પવિત્ર ક્રિયા છે, અને તે યથાવિધિ સ્વસ્થ ચિત્તે થવી જોઈએ. નહિતર જેમ યથાવિધિ દેવપૂજન ન થાય તો દેવ કોપાયમાન થાય તેમ મનુષ્ય છે તેજ પ્રમાણે ખરી રીતે આપણા શરીરમાં અનેક રોગો રૂપી કોપ પામ છે. માટે ખાવાનું કામ શાંતિપૂર્વક અને ધીરજથી કરવું. તેની સાથે જો પણ ધ્યાનમાં રાખવું કે કુદરતે મુખમાં દાંતની ગોઠવણ કરી છે તે માત્ર દાંતમની કળા જેવા શોભાયમાન હોવાથી મુખની એકંદર શોભાની અભિરુદ્ધિ કરવા માટેજ નહિ પણ તેનો ખોરાક, બરાબર આવવામાં ઉપયોગ કરવા માટે છે. વધારેમાં વધારે મદતની જે વાત આપણે ધ્યાનમાં રાખવાની છે તે એ છે કે આપણે અકુદરતી ખોરાક જેમ બને તેમ જોઈએ અથવા વધારે સાફ તો એજ કે નજ ખાવો જોઈએ. માંદાદાર છે એ તદ્દન અસ્વાભાવિક

અને ફર છે, અને સારા જાગ્યે તે આપણે ખાતા પણ નથી. બીજું અનેક પ્રકારના મરી મસાલેદાર પદાર્થો, અથાણાં, ચટણી વગેરે પણ અકુદરતી છે અને તે વધારે ખાનારને અનેક પ્રકારના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે એ પ્રત્યક્ષ છે. આપણી તંદુરસ્તીની ખાતર-આપણા ખરા સુખની ખાતર-આપણે એ પદાર્થો છોડી દેવા જોઈએ. આપણે ધારીએ તો ઘણી સહેલાઈથી તે છોડી શકીએ તેમ છીએ. આપણો ખરેખરો કુદરતી ખોરાક અનેક પ્રકારનાં ફળો છે. એક બાજુ આપણે તાજાં ફળો જેવાં કે દ્રાક્ષ, નારંગી, દાડમ અને સફરજન વિગેરેની રક્ષાખીએ રાખીએ અને બીજી બાજુ મસાલેદાર શાક, અથાણાં, ચટણી વિગેરે રાખીએ તો તેમાં સુંદરતા ક્યાં જણાયે ? વિશેષ આનંદ અને સ્વાદથી ખાવા માટે આપણે શામાં લલચાયું ? કેટલીક બાબતમાં આપણે કૃત્રિમ સ્વાદને ટેવાયલા હોવાથી આપણી સ્વાદશક્તિ પણ કુદિત થઈ ગઈ હોય છે જેથી સત્ય આપણે હાથ આવી શકતું નથી. ફળોથી બીજાં નંખરે અને જમાં મનુષ્ય-શરીર માટે જરૂરી સર્વોત્તમ પોષક તત્ત્વો રહેલાં છે તેવા ખોરાક મેવો (nuts) છે. અને તેમાં બદામ, પસતાં, ચારોળી, અખરોટ, નાળીએર, કાજુ ઇત્યાદિનો સમાવેશ થાય છે. જો મનુષ્ય ધારે તો ઉપર મુજબનાં ફળો અને આ નંદસના ઉપર તે ઘણા મુખપૂર્વક રહી શકે છે અને તેથી તેનું શરીર ધણું સુદૃઢ અને નિરોગી રહે છે. અને મન પણ પવિત્ર ને શાંત થાય છે. મનુષ્યના કુદરતી ખોરાકની જો દુકૃષ્ટ વ્યાખ્યા આપીએ તો તે એવી છે કે જે પદાર્થો તેની અસલ સ્થિતિમાં સ્વાદિષ્ટ લાગે છે, અને જે સહેલાઈથી ખયાવી શકાય છે તથા તેમાંથી સર્વોત્તમ પોષક મળી શકે છે, તેમજ તેને ખાવા લાયક બનાવવા માટે કંઈ પણ સેળભેગ કે કડાકટ કરવાની જરૂર નથી, તે મનુષ્યનો કુદરતી ખોરાક છે. જો આપણે આ વ્યાખ્યાની દૃષ્ટિથી જોઈએ તો સુંદર સ્વાદુ ફળો અને મેવો એજ આપણો કુદરતી ખોરાક છે. અને જ્યારે આપણે સાજાં હોઈએ કે માંદા હોઈએ ત્યારે આ ખોરાક આપણે માટે તત્કાલ નિર્દોષ છે. જો મનુષ્ય આ ખોરાક ઉપર રહે તો બી-મારી શું છે તેનો ખ્યાલ પણ તેને ન હોય. વળી આપણા લોકોમાં કહેવત છે કે 'પેટ દિવા પત ખોવનકું' વિગેરે વિગેરે આ કહેવત પણ સાર્થક ન રહે, કારણ કે ઘણાં વર્ષો ઉપર મનુષ્યો આવાજ ખોરાકપર રહેતા હતા અને તેને ઉત્પન્ન કરવા માટે કશી પણ મહેનત લેવી પડતી નહતી. અને આ ફળો એટલા બધા પ્રમાણમાં થતાં કે મક્ત આપતાં પણ કોઈ લેતું નહતું. વિચાર કરતાં સ્પષ્ટ થાય છે કે જ્યારે માણસ કુદરતે તેની સર્વ જાતની સહિઓ તે તે જરૂરી ખોરાક ઉત્પન્ન કરે છે, તો પછી તેની મહાન અંતઃકૃતિનો નમૂનો જો મનુષ્ય તેને માટે પણ તે સર્વોત્તમ વ્યવસ્થા કરે છે અને તેવી વ્યવસ્થા પણ છે; પણ આપણે આપણી દિવ્ય ચક્ષુ ખોલી જોવાનીજ જરૂર માત્ર છે. અને જો આપણે આપણાં ચક્ષુઓ ખોલીએ અને કુદરતનો આપણા ખોરાક માટેનો હેતુ સમજીએ તો આજ પણ પ્રયત્નથી આવી આશીર્વાદનક સ્થિતિનો પુનરોદ્ધાર થવાની સર્વ પ્રકારની સંભવિતતા છે અને જો કોઈ વખતે પણ પુનઃ આવી સ્થિતિનો ઉદ્ભવ થાય તો મહાન શ્રમ બચી જાય. અતીતિ અને અધર્મચરણ થયાંજ એમાં યદ્ય જાય. રોગ અને શોકનો ધણે અંશે વિનાશ થાય અને આ સંસાર તે સ્વર્ગ તુલ્ય બની રહે, પરંતુ વિરલ મનુષ્યોજ બાદ કરતાં આવી ઉચ્ચતમ સ્થિતિપર મનુષ્ય જાત એકાએક આવી શકે તેમ નથી, તો મસાલાનો ઉપયોગ બંધ કરી અથવા એછો કરી અત્યંત અને શાક પાલાતા ખોરાકપર આપણે રહેવા શીખવું જોઈએ, અને તે સ્થિતિમાંથી ઉચ્ચ સ્થિતિપર આવવું સહજ પરિશ્રમ સાધ્ય રહે. આ દુનિયામાં હાલ પણ આપણા દેશમાં તેમજ અમેરિકા અને યુરોપમાં

ત્રણ એવા પવિત્ર પુરો વિદ્યમાન છે કે જેઓ ક્ષણ અને મેવા ઉપરજ ધણા સુખપૂર્વક રહી શકે છે. તેઓ ગાયના કે ખીજ નનાવરોના દૂધને પણ અકુદરતી માને છે. કારણ કે તે તેમનાં બચ્ચાંઓને માટે છે. અને મનુષ્યોએ પોતાનું પેટ ભરવા માટે બિચારાં ક્ષુદ્ર પ્રાણી-ઓનાં નાનાં કોમળ બચ્ચાંઓને માટે કુદરતે તૈયાર કરેલું દૂધ પડાવી લેવું તે અમાનુષી છે. એ અનુભવસિદ્ધ વાત છે કે મનુષ્ય દૂધ કે દૂધમાંથી બનતી કોઈ પણ ચીજ વાપર્યા વિના સંપૂર્ણ સુખથી અને આનંદથી રહી શકે છે. ખોરાકના સંબંધી શું કુદરતી છે અને ક્યું કેટલું અકુદરતી છે તે બહુજ સંસેપમાં જણાવ્યું છે. હવે જે જેનો અધિકારી હશે તેમાંથી તેને તેટલો લાભ મળજે. ઇદ્રિયનિગ્રહ જે આપણે રહેણી કહેણી અને ખાનદાનના કુદરતી નિયમોનું પાલન કરીએ તો આપણે આપણા મન ઉપર પણ સંપૂર્ણ કાબુ મેળવી શકીએ છીએ. આપણા વિકારો ઉન્નત થતા નથી, પણ કુદરતી નિયમોમાં પ્રવર્તે છે. અને તેથી તેમાં સમ્યગ યોગ જ રહે છે. બિચારા આદિ દોષોનો ઉચ્છેદ થાય છે. વિધવા કે વિધુરને પોતાની પવિત્રતાનું રક્ષણ કરવું સહેલું પડે છે. કોમારવરધામાં સંરક્ષણની ભીતિ ન્યૂન થાય છે યોગ્ય વયેજ દંપતીઓનું લગ્ન થવા પામે છે અને કોઈ પણ જાતના ઉન્માદનો ઉદ્ભવ થતો નથી. આથી જે પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે તે સૌંદર્ય પૂર્ણ, નિરોગી, બળવાન, બુદ્ધિમાન અને દરેક રીતે મોહક તથા ચિત્તાકર્ષક થાય છે અને આમ મૃદિક્રમ અનવધિ સુધારાની દિશામાં ચાલે છે. કુદરતી રીતે સ્ત્રી પુરુષને યોગ તુચ્છ વિષય તુષિતે અર્થેજ નથી. એ મનુષ્યનું નિત્ય કર્તવ્ય નથીજ. આજ આપણે આપણી અન્યંત પડતી નિર્જગતા, રોગગ્રસ્તતા, નિસ્તેજતા, અને બુદ્ધિમાંંધ તથા ઉચ્ચ વિચારો અને પરગજુપણની હીનતા યોગ-રદમ જોઈએ છીએ તે મોટા ભાગે અકુદરતી વિષયો શક્તિનોજ આભારી છે. અને આપણે આજ કાલ આપણી આજુમાજુ જે અકુદરતી જીવન—ખાનપાન રહેણી કહેણીમાં—

...ની રહ્યા છીએ તેને પરિણામે આવી ઉન્નત-વિકારી અને તેની દુઃખમય સ્થિતિ તરીકે (પ્રત્યક્ષ) થાય છે. માટે દરેક જાનતમાં કુદરતને અનુસરી આપણે આપણા વિષયોને કમજો રાખવા જોઈએ. આપણે પણ મરી મનુષ્યત્વ દાખવવું જોઈએ. વિષયી-વિકારી જીવન પાશવ છે. શાંત નિર્વિકાર જીવન તે માનુષ છે. જીવનનો ઉદ્દેશ—આપણે મનુષ્ય-શરીર અને ઉચ્ચ બેજું પ્રાપ્ત જનાં અવસ્થા આપણો ઉદ્ધાર કરવોજ જોઈએ. આપણે આપણું મદાન સામર્થ્ય જે તુચ્છ-કલ્પિત-ક્ષણિક આનંદ મેળવવા ખર્ચ કરીએ છીએ તે આપણા સત્ય કલ્કર્ષને સાધવા તથા જગતનું બળુ કરવા—આપણા મનુષ્ય બંધુ-ઓનું દિન કરવા માટે ઉપયોગમાં લેવું જોઈએ. જે આપણે એક નાના બાળકને જોઈએ છીએ તો આખો દિવસ ચપવતા દાખવે છે તો જ્યારે આપણે બાળકમાંથી યુવાન થયા છીએ, અગાનીમાંથી મમજદાર થયા છીએ તો આપણે ચપવ-ચાલાક રહેવું જોઈએ. અફ-સોસની વાત છે કે આપણે અકુદરતી જીવન ગાળી આપણા શરીરને એવું બારે કરી મૂકીએ છીએ. આપણી બુદ્ધિજ એટલી સ્પૂલ બતાવી દઈએ છીએ કે આપણું શરીર પણ આપણને બારે પડે છે. આપણા પોતાનું કલ્યાણ સમજવાને પણ આપણે નાલાયક બનીએ છીએ. પરમાત્મા આપણને સત્ય સમજવાનું તથા તદનુસાર વર્તન રાખવાનું બળ આપે કે જેથી આપણે યોગ્ય વર્તનથી આપણી શક્તિઓજ વિકસિત કરી—આપણું ઉચ્ચ પ્રકારનું દિત સાધીએ; અને અન્યનું પણ શ્રેય કરવામાં સહાયજૂત પડે. કુદરતનો એવો ઉદ્દેશ નથી કે મનુષ્યે મુક્ત રહેવું અથવા તો માત્ર ભાતભાતના ભોજન અને જાતજાતના વિષય સુખ ભોગવવા માટેજ જરૂર પૂરતો શ્રમ કરવો. મનુષ્ય-જીવનની સાર્થકતા એટલેથી સિદ્ધ

થતી નથી. કુદરતે અન્ય સર્વ પ્રાણીઓ કરતાં મનુષ્યમાં અનેક શુભ વધારે સામર્થ્ય રહેલું છે અને તેથી “He that is greatest among you shall be the servant of you” એ યુત્તના દરમિયાન અનુસાર તેજ જન્મ અને તેમ ‘સેવા’ એજ પોતાનો મોટા (watchword) રાખવો જોઈએ. જ્યાં જ્યાં મદદની જરૂર હોય ત્યાં ત્યાં મદદનીશ હાથ લંબાવવો જોઈએ. અને તે ઉપરાંત બુદ્ધિ પ્રદેશનો પણ વિકાસ સાધી પોતાનું અસલ સ્વરૂપ શું છે ? આ જગતની શી રચના છે ? તે સાથે પોતાનો શું સંબંધ છે ? વિગેરે વિગેરે તરતની વાતોનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આ રીતે મનુષ્યે પોતાને મજલ અગાધ સામર્થ્ય અને સુદૃઢતમ બુદ્ધિની સાર્થકતા કરવી જોઈએ. વ્યાયામ—આવી વ્યવસાયી લાઇફમાં ઘણે ભાગે શારીરિક અને માનસિક વ્યાયામનો સંભાસ યદિ જાય છે તોપણ મનુષ્યે એટલું ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે શરીરને કે મનને એક જન્મ વધારે કામ ન આપતો ઉભયને યથાધરિત કામ આપી સર્વદેશીય ઉત્કર્ષના ભાગી યવું જોઈએ, નહિતર એક દિશામાં કે બીજી દિશામાં તેને સહન કરવાનો વખત આવે છે. આરામ—આ પ્રવૃત્તિના જમાંનામાં એ વાત પણ જૂલી જવાની નથી. આપણે આદાસમાં ઉડી શકીએ કે પાતાળમાં પ્રવેશી શકીએ તેમ નથી. આપણે આપણી શારીરિક શક્તિનું માપ લઈ તેને અનુસાર કામ કરવું જોઈએ, અને તેને યોગ્ય આરામ પણ આપવો જોઈએ. આ જગ્યાએ પણ આપણે બાળકનું દંદાંત ધ્યાન પર લેવું જોઈએ. બાળકોમાં કુદરત ઘણે અંશે જાગૃત રહેલ હોય છે તેથી કુદરતી જીવનની ઘણીજ કુન્નીઓ આપણને તેમની પાસેથી શીખવા મળે છે. આરામની બાબતમાં પણ બાળકો આપણને ઘણું શીખવે તેમ છે. જાગૃત હોય ત્યારે હસતું, રમતું, ફરતું, ચપળતા દાખવતું હોય છે, તથા જ્યારે સુવે છે—આરામ લે છે ત્યારે તદ્દન શાંત પડી રહે છે. શરીરનો બધો બોળો પૃથ્વીમાતાના બોળા પર નાખે છે. શ્વાસોચ્વાસનું કાર્ય પણ યથા નિયમે પ્રવર્તે છે; અને તેથીજ જ્યારે જાગૃત યાય છે ત્યારે જાણે નવજીવિત થયું ન હોય તેમ ચાલક-ચલુતિવાળું જણાય છે. વળી યાકો જાય તોપણ હડીઓ ન કાઢતાં પૂર્ણ વિશ્રાંતિ લઈ લે છે. આજ પ્રમાણે આપણે પણ મિથ્યા અને મિનજરૂરી મોહ (ambition) ને આધીન ન થતાં જ્યારે આપણને ખરો યાક લાગે ત્યારે વિશ્રાંતિ લેવી જોઈએ; અને વિશ્રાંતિ લેતી વખતે મગંગનો બોળો તથા શરીરનો ભાર ઉતારી નાખવો જોઈએ તથા ગમે તેમ ન પડતાં ખરાખર સ્વસ્થ યદિ-શાંત યદિ સ્વપ્ન જોઈએ. અને તે વખતે શ્વાસોચ્વાસની ક્રિયા પણ ખરાખર ચાલવી જોઈએ કે જેથી બીજી સવારે જાગૃત થઈએ ત્યારે આપણે નવી જાગૃતિ—નવો ઉત્સાહ લઈ હડીએ. પરંતુ ખુબ ખાઈ પેટ તડાતુંબ કરી પછી પાકાની માફક પકયા પકયા ઘોચાં કરીએ તો કોઈ રીતે વિશ્રાંતિ કરી શકાય નહિ. જન્મ બોજનની મિઠાશ ખરી જૂખને અંતે છે તેજ નિયમે નિવૃત્તિ—આરામ—વિશ્રાંતિની ખરી લહેજત તેની પૂર્વે યોગ્ય પરિચય થવાની અપેક્ષા રાખે છે. પરંતુ મહાત્મા બુદ્ધની “જ્યાં સુધી આખી સંધિમાં એકે એક જીવ મુક્ત અને પરમ સુખી ન યાય ત્યાં સુધી મારે વિશ્રાંતિ (મુક્તિ) નથી જોઈતી” એવી ભીષ્મ પ્રતિજ્ઞાને યાદ કરી જે મહાન કાર્યની પોર સમાપ્તિ અર્થે આપણને આ અમુક્ય માનવ દેહ મળ્યો છે તેને સિદ્ધ કરવા સતત પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. અને તેજો પ્રયત્ન કરતાં શાંત થઈએ ત્યારે શરી તેજ કાર્ય વધારે ઉત્સાહથી કરવા શક્તિમાન થવા જરૂરી વિશ્રાંતિ લેવી જોઈએ. આ લેખ પણ ભવિષ્યમાં વધારે ઉપયોગી લેખ લખાવા માટે હાલ વિશ્રાંતિ લઈએ છીએ. સાંમળનાંરમાંથી કોઈ પણ કંઈ ઉપયોગી સૂચના મેળવશે અને સારાસાર વિચારી તેમાંથી લાભ કાઢિશ્વ કરશે તો જન્મ સાર્યક છે.

દુઃખ-દર્દીપર રોશનીની થતી અસર.

નિયમજ છે કે અંધારામાં રહેવાથી અનેક બીમારીઓ હાજરી આપે છે, અને સૂર્ય-ચંદ્ર-દીપકના પ્રકાશમાં રહેવાથી સઘળા જાતની તંદુરસ્તી જળવાય છે. સૂર્યની રોશનીથી જીવ જંતુનો નાશ થાય છે અને અંધારાથી તેમનો વધારો થાય છે, એવાં જીવજંતુ પક્ષેગ અને ક્ષયનાં હોય છે. ક્ષયરોગવાળાના મુખ્ય ઉપાય જ એ કરવામાં આવે છે કે-તેમને ગરમ પ્રદેશ કે ઠંડા પ્રદેશની અદર ઠંડીના દિવસોમાં કે ગરમીની મોસમમાં પણ ખુલ્લા મેદાનમાં રાખે છે. તેમના શરીરપર કાંચળાઓ ઓઢાડવા, ડગલા પહેરવા દે છે; પરંતુ તેમના ઓરડાની બારીઓ બંધ કરવા હતા નથી. અને એજ પ્રમાણે તડકામાં છાપરાં બાંધી પક્ષેગની વખતે પણ કરવામાં આવે છે.

“લુપસ-Lupus” નામનું ખડપસા જેવું એક બચકર ચામડીનું દર્દ થાય છે અને તે ઘણું કરીને મ્હોંની ઉપરજ થાય છે. તેમજ તે દર્દ ક્ષયના જંતુઓજ લાવે છે-પેદા કરે છે, અને તે જગોની ચામડીના જાણે ભોગદાર ન થઈ રહ્યા હોય તેમ તે ડેરા તંજુ નાખી (તે જંતુઓ) નિવાસ કરે છે. એટલુંજ નહિ પણ તે એકવાર ચામડીમાં દાખલ થયા પછી લોહીમાંના રાતા ભાગથી તેમનું સંરક્ષણ થતું હોવાથી તેઓ ચામડીને ખાઈ જઈને નાસર પાડી દે છે.

આ દર્દ માટે યુરોપમાં શોધ થયો અને તેઓનો નાશ કરવા માટે સૂર્યનાં કિરણોની રોશની ચોક્કસ રીતે સિદ્ધ કરી બતાવી. એટલે કે ચોક્કસ પ્રમાણમાં તે તુકસાનકારક જંતુ-ઓપર સૂર્યકિરણોની રોશની પડવાથી તેઓ છાના બરાઈ પેડેલા જંતુઓનો ચોક્કસ રીતે નાશ થાય છે-એવું અનુભવમાં આવ્યું.

સૂર્યનાં કિરણોનો પૂર્ણ ભાગ જોવા મનુષ્ય શક્તિમાન નથી, પણ માત્ર ઉગતા સૂર્યની કે અસ્ત થતા સૂર્યની સન્નિપ્ત સારી રીતે જોઈ શકવાની શક્તિ ધરાવી શકે છે, એથી તે કિરણોની અંદર રહેલા રંગો કેટલાક આપણને નજરે પડી શકતા નથી, કેમકે જોવાની હદથી તે બહાર છે. સાત રંગોમય જે સુદૃઢ રોશની બનેલી આપણને દ્રષ્ટિગોચર થાય છે તે ઉપરાંત સૂર્યની રોશનીનાં બીજાં કિરણો છે તે જોવાના વિષયથી શુભ છે, તો તે ક્યા રંગનાં કહી શકીએ ? માટેજ વિદ્વાનોએ તેને બહિર લાલ અને બહિર જાંબુઓ રંગ એવી સંગ્રા આપી તેની પ્રતીતિ કરાવી છે.

જે બહિર જાંબુઆ કિરણોથી લુપસ નામનું દર્દ ચોક્કસ રીતે દૂર કરી શકાય છે.

ડેનમાર્ક દેશના એક વિદ્વાન ડાક્ટરે પહેલાં એ વિશેની શોધ કરી અને સૂર્યનાં કિરણો એક બિલેરી “બેન્સ” કાચ ઉપર લઈ તે ઠંડાં પાડી લુપસ દર્દના રથજ ઉપર પાડવામાં આણવાનું ચોક્કસ કાર્યું, જેથી તે રોગનો અંત કરવાનું માન મેળવ્યું એટલે કે તે ડા. ડીન્સને એવી રીતે સૂર્યકિરણોનો ઉપયોગ કર્યો કે તેણે એક દીવો બનાવ્યો અને તેની મારફત કોપનહેગનની હોસ્પિટાલમાં પછાં દર્દી દૂર કર્યા.

લોકપ્રિય ચહેનચાહનાં માનુષીજી અશ્વેક્રાન્ત્રા ડેનમાર્કનાં રાજકુમારી છે, તેમણે પોતાના પિતાના દેશના ડાક્ટરની શોધથી કેટલાંક દર્દી દૂર થતાં જાણ્યાં જેથી તે દયાળુ રાજમાનુષીએ તે દીવાની રોશનીનો લાભ અન્ય જનોને આપવા માટે હાંડનની મુખ્ય હો-

સ્પીતાવમાં ડેનમાર્કથી તે દીવો મળાવી બેટ આપ્યો છે અને તે દીવાનો લાભ લઇ અત્યારે અનેક દેર્દી દૂર કરવામાં આવે છે. તેમજ તે પછી તે દીવાનો જંગોજંગો ઉપયોગ થવા લાગ્યો છે અને બેસુમાર લોકોને ચામડીનાં ભયંકર દર્દોથી મુક્ત કરવા માંડ્યાં છે.

ખીજાં ને કિરણો રોગ મરાડવામાં મોટી મદદ કરે છે તે એક્સરેઝ X-rays અથવા રોન્ટજન રેઝ છે. એક્સરેઝની મદદથી હવે તખીઓ ચામડી હેઠળ શું છે તે જોઈ શકે છે; પણ પેટમાં થયેલી બંધાઇ હોય તો તે ક્યાં છે તે તથા બચ્ચાંઓથી કોઈ વસ્તુ ગળાઇ જવાઇ હોય તે ક્યાં ખુચી બેઠી છે તે, અથવા તો કોઈ માંહેલું દાડકું ભાગી જઈ અંદર મરાડાઇ જઈ હરકત કરતું હોય તો તેની ચોક્કસ જગ્યા કઈ છે તે એક્સરેઝથી જોઈ તખીઓ ચોક્કસ કરી શકે છે, અને તેથી આખાદ જગાએ વાદ દૂપ કરી દર્દનો અંત લાવે છે. પણ તે માંહેનો ભાગ જોવા માટે ને કિરણો વપરાય છે તેને સખત એક્સરેઝ કહે છે અને ખીજાં ને ઘણાં માંહે પેસી શકે તેવાં હોતાં નથી તેને પોચાં એક્સરેઝ કહે છે. એ પોચાં એક્સરેઝની મદદથી કેટલીક જાતનાં હઠીલાં દર્દ-નાશૂર કે ને ઉપર વાદદૂપ કરવી અશક્ય છે તે ઉપર એ કિરણો ફેંકી ફેંકી દર્દનો નાશ કરે છે.

આ રીતે સૂર્યકિરણોની રોશની પ્રાણી જાતને આરોગ્યતા આપી શકે છે. જોઓ સૂર્યનાં કિરણોનો લાભ લેવામાં સુસ્ત હોય છે તેઓ આરોગ્યતાથી ખેનશીય રહે છે. અને સૂર્યનાં કિરણોમાં હરફર કરવાવાળાં તન્દુરસ્તીજ ભોંભે છે. માટે જેમ બને તેમ સૂર્યકિરણોની રોશનીમાં વિહાર કરવાનો લાભ લેવો એજ આનંદનું મૂળ છે. કેમકે:—

પ્રતિદિન સૂર્યપ્રકાશનો, લાભજ લેવો મિત્ર;

જેથી જરો જરૂરી ખરે, રોગો સર્વ ખચિત.

૧.

અધકારમાં ને અધિક, રહે છે તેને રોગ;

બોટે છે બારી સહી, દેખે કુદ સયોગ.

૨

માટે પ્રાણી માત્રને, પ્રકાશ ખાસ સદાય;

ગ્રેમે લેવો તે થકી, નિરોગી યથ રહેવાય.

૩

કેશ કાળા કરવાની ક્રિયાઓ.

(પ્રયોજક પુરોહિત પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.)

કેટલાક ચોખ્ખીત સજ્જનોને ધોળા વાળ પસંદજ પડતા નથી. જેથી તેને સ્થામ ભ્રમર-મખ સંરખા બનાવવાની ઉત્કટ ઇચ્છા ધરાવે છે; કેમકે:—

સ્વેત સ્વેત સખહી બલા,—પર સ્વેત ભલે નહોં કેશ;

નારી નમે ન રિપુ નમે,—ન આદર દિયે નરેશ.

માટે જ ઘણે ભાગે ગયેલી જવાનીને પાછી મનાવી લાવવા અથવા તો સ્થામતાથી શોભા મોનવા-કેશ કલ્પની જરૂર રહે છે. એથી જ અત્રે જલ્પાજ્ઞ તેવા ઉપાય એકત્ર કરી કેટલાક જાતે અજમાવી જોઈ જલ્દિમાં મફત છે, જેથી જિજ્ઞાસુ મહાશયો તેનો અક્લ સાથે ઉપયોગ કરશે તો હું ધાંકું છું કે જરૂર આનંદ અંરે જરા વારનો માંગી આણેલો આનંદ પણ મળ્યા વિના નહિ જ રહેશે.

મુખ્ય સૂચના-કેશકલ્પ કરવાવાળા સાહબોએ પ્રથમ ને વાળની ઉપર રંગ ચડાવવો.

હોય તે વાળ પલાળેલા કે ઉઘાળેલા આંખજાના પાણીથી ઘોષ સાફ કરવા અને તે પછી પૂર્ણ વિધિ પ્રમાણે દવા તૈયાર કરી તે વાળને લગાડવી, ચોપડવી કે ચોળવી અને જોડેલા વખત રાખવાની કહી હોય તેટલો વખત રાખી પછી કાઢી નાખી ફરી આંખજાના પાણીથી વાળોને ઘોષ મુંદર મુમઘીદાર આંખજાનું કે અન્ય મનપસંદ મસાલાનું તેલ લગાવી દેવું. આમ કરવાથી સારો રંગ આવે છે અને વાળ નરમ રહે છે.

અકસીર ઉપાયો—માયાં ૧૦ તોલા, નવસાદર ૭ માસા, ફટકડી ૬ માસા, બોદારશીંગ ૪ માસા, કાળી હરડેની છાલ ૮ માસા, સંગરાસિખ ૨ માસા, મોરચુથું ૩ માસા, આંખજાં ૧ તોલો, એક ચરીઠાની છાલ, હીરાકસી ૧ માસો, અને તાંબાનો ચૂરો ૨ તોલા લઈ મા-યાને ભેંધએ તેવાં શેકી કોરાં કરી, મોરચુથું અને હીરાકસી (વગર ફૂટેલાં) તથા ખીખાં ચોપડો ખાંડી કપડેથી ચાળા એક શેર પાણીમાં ઘુટવાં અને સારી પેટે ઘુટાયા પછી એક લોખંડના ઘડામાં તે ભરી લઈ તેનું મ્હેં સીડી લઈ એક સતવાડીયું (સાત દહાડા) જમીનમાં દાટી દેવો. ત્યાર બાદ તે ઘડામાંની દવાને અગ્નિ ઉપર ઉકાળવી અને પછી તે પાણીને ગળી એક શેર મીઠા તેલમાં મેળવીને આંચ આપવી. જ્યારે પાણી બળી તેલ બાકી રહે ત્યારે ઉતારી લઈ ઠંડું કરી બાટલીમાં ભરી રાખવું, અને જરૂર વખતે વાળોની ઉપર ચોપડવું જેથી વાળ સુંદર સ્થામતાવાળા બનશે.

૨ ખડી ૧ તોલો, કાળાચૂનો ૧ તોલો અને બોદારશીંગ ૧ તોલો લઈ ખડી તથા બોદારને અલગ અલગ વાટી, ચૂનાને ઢવા (પાણીની ઢવાવડે) ખીલવી તે બધાંને કપડાવતે ચાળા લઈ આંખજાના પાણીથી અગર સાદા પાણીથી તે બૂકીને લાઈ જેથી બનાવી ઘોષ સાફ કરેલા વાળો પર સારી પેટે (બદાર અંદર) લગાડી તેની ઉપર એરંડાનું કે નાગર-વેલનું પાન બાંધી કપડું લપેટી લેવું અને બે દલાક બાદ તે કઢાડી વાળોને ઘોષ તેલ લગાડવું.

૩ શેકેલાં માયાં ૨ તોલા, સંગ રાસિખ ૩ તોલા અને નવસાવર ૩ માસા લઈ એ બધાંને ખાંડી ચાળા આંખજાના પાણીમાં મેળવી એક લોખંડના વાસણમાં રાખી ખૂબ ખારીક ઘુટવાં અને તે પછી વાળોને લગાડી થોડો વખત રહેવા દીધા બાદ ઘોષ નાંખવું જેથી વાળ સ્થામ સમરપંખ જેવા બની રહેશે. (ત્રણ વખત લગાડવાથી રંગ ઘણોજ પાકો થાય છે.)

૪ મોરચુથું, નવસાદર, ફટકડી, લોહચૂર, કાળી હરડેનું દળ અને શેકેલાં માયાં એ બધાં જરાબર લઈ ખાંડી ચાળા આંખજાના પાણીમાં મેળવી વાળોપર ૨ દિવસ લગાડવાથી વાળ સ્થામ થાય છે.

૫ શેકેલાં માયાં ૧ તોલો, તાંબાનો બૂકો ૧ તોલો, નવસાદર ૩ માસા અને ફટકડી ૬ માસા લઈ ખાંડી ચાળા કેળવું પાણી અધોળ તથા બાંગરા (જળ બાંગરા)નું પાણી અધોળ અને આંખજાનું પાણી અધોળ બાર લઈ તેની અંદર તે દવાને ઘુટી તૈયાર થયે વાળોપર લગાડવું જેથી વાળ કાળા થાય છે.

૬ જાંબુ શેર ૧ લઈ તેને ડાંખડે મુકવવાં અને તે પછી તેલમાં તરકરી જમીનમાં દાટી ૧ સતવાડીઆ પછી બદાર કઢાડી તેના વાળોની ઉપર ઉપયોગ કરવો તેથી તે કાળા બને છે.

૭ સિંદૂર, સાબુ અને ચૂનો એ ત્રણે જરાબર લેવાં અને તેઓને પાણી સાથે ઘુટી વાળોની ઉપર લગાવી નાગરવેલનું પાન બાંધવું અને બે દલાક પછી હોડી દઈ વાળોને ઘોષ નાખવા જેથી વાળ ઉમટા સ્થામ રંગના બને છે.

શું દવાના ઉપયોગ વિના દરદો મટે છે ?

(લેખક:—હોમનજી મેહેરવાનજી.)

આપણા દેશમાં જ્યારથી આયુર્વેદ-વૈદ્યકવિદ્યા પડતી દશામાં આવતી ગઇ, અને એ વિદ્યા તેના ખરા સ્વરૂપમાં જળવાઇ રહેવા પામી નહિ; ત્યારથી તેની અધોગતિ યથા ગઇ છે. હાલમાં એ મૃત્યુ પામેલી વિદ્યાને સજીવન કરવાના ઇરાદાથી, કેટલાક વિદ્વાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે; અને એ શુભ કામમાં તેઓ ફોલ્ડ પામે એવું આપણુ દરેક ઇચ્છીએ, તે કામમાં બની શકે તેટલી દરેક પ્રકારની મદદ આપવી જોઇએ. આયુર્વેદ-વિદ્યા, તેના ખરા સ્વરૂપમાં, વિદ્વાન વૈદ્યાના હાથમાં, ઘણા કારણોને લીધે ધણુ ભાગે રહી નહિ; અને કેટલાક લેખાગુ ઉત્તરવૈદ્યાના હાથથી, એ વિદ્યાના સર્વોત્તમ લાભો પ્રગ્ભવે જ્યારે પૂર્ણ રીતે મળ્યા નહિ; ત્યારે તથા ખીન્ન કેટલાંક કારણોને લીધે, પાશ્ચાત્ય એથોપથીક વૈદ્યક-વિદ્યા, આ દેશમાં દાખલ કરવામાં આવી. એથોપથીક દવા-દાર્શનો ઉપયોગ હવે બહાર વધી ગયો અને ચાલુ વધતો જાય છે. એથોપથીક વિદ્યાનો લાભ આપણા દેશે કાંઇ ઓછો મેળવ્યો છે, એમ કહી શકાય નહિ. એથોપથીની દરેક શાખાની ખીલવણી, દિનપ્રતિદિન ધણુ મોટા પ્રમાણમાં થતી જાય છે. એથોપથીમાં દરદો સાચાં કરવાનો મુખ્ય આધાર દવા-દાર્શનો ઉપયોગ ઉપર ધણું કરીને રહેલો છે. જ્યોત્સ્ય એથોપથીનો અભ્યાસ કરીને કૉલેજમાંથી બહાર પડેલા ડૉક્ટરો ડૉક્ટર ઓફ મેડીસીન કે લાઇસન્સીએટ ઓફ મેડીસીન, વગેરે ડીગ્રીઓ ધરાવે છે.

એથોપથીક પદ્ધતિ પ્રમાણે, દવા-દાર્શન બનાવવાના કારખાનાંઓ સુધરેલા દેશોમાં ધણી મોટી સંખ્યામાં કાઢવામાં આવ્યાં છે, અને ત્યાં બનતી દવા-દાર્શનો વ્યાપાર ધણુ ભોહોળા પ્રમાણમાં કરોડો રૂપિયાનો ચાલે છે. આપણા દેશમાં પણ એવી દવાઓ કેટલીક બને છે, પરંતુ ધણી મોટા ભાગ પરદેશથી તૈયાર બનેલો આયાત થાય છે. છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોથી રસાયણ શાસ્ત્ર Chemistry ની ખીલવણીને પરિણામે એથોપથીક પદ્ધતિની દવા-દાર્શમાં પણ ધણુ ફેરફાર, તથા સંખ્યાનો પણ ભારી વધારો થઇ ગયો છે. એટલે કે નિર્દોષ, નુકસાન નહિ કરનારી, તાજી વનસ્પતિઓના ઉપયોગને બદલે, તેમાં રસાયન શાસ્ત્રની મદદથી ઘણા પ્રકારના ફેરફાર કરવામાં આવ્યા; અને અસંખ્ય દવા-દાર્શનો લીટમાં ધણુ મોટા ભાગ, કાનેલ એરી દવાઓ રોકે છે. એટલે કે: બ દરદો નાણુ કરીને તંદુરસ્તી મેળવવાને તંબા શક્તિ પ્રાપ્ત કરવાને એથોપથીક પદ્ધતિ પ્રમાણેના ડોઝમાં ધણુ ભાગે ઝેરી દવાનો ઉપયોગ કરવાની આવશ્યકતા રહે છે. એ પ્રમાણે ધણુ વર્ષોથી એવી દવા-દાર્શનો ઉપયોગ પ્રચલિત કરે છે. તેમાં ડૉ. હાનમેને કેટલોક સુધારો કર્યો: અને પોતાના મુખ્ય ત્રણ સિદ્ધાંતો હૈનન ભાષાનાં ત્રણ શબ્દોની વ્યાખ્યામાં સમાવ્યા. પહેલું સીમીલી (Simile) એટલે કે ઔષધ તંદુરસ્ત મનુષ્યને આપવાથી ચોક્કસ પ્રકારના રોગનાં ચિન્હો ઉત્પન્ન કરે, તે ઔષધ તેવાંજ ચિન્હો Symptoms or signs વાળા દરદીને આપવાથી તેનું દરદ મટે છે. એટલે ખીન્ન શબ્દોમાં રોગને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાખવાના કંદર્ભના પ્રયત્નને ઔષધોદ્ધાર તો કામમાં મદદ કરેલી: ખીન્નું સીમ્પ્લેક્સ Simplex એટલે કે દરદીને હમેશાં ખીન્ન કોઇ પણ દવાઓ સાથે મેળવ્યા વિના દરેક ઔષધ હમેશાં એકલુંજ આપવું. એથોપથીમાં ધણીવાર પાંચ દશ

દવાઓ સાથે બેલીને આપવામાં આવે છે. જે પ્રમાણે કરવાથી એકે ઔષધ પોતાનું કામ વગર દરકને બગી ની શકતું નથી. ત્રીજું મીનીમમ-Minimum એટલે કે હમેશ દવા ધણાજ કમી પ્રમાણમાં આપવી. અને તે માટે દરેક દવાના ધણાજ સૂક્ષ્મ વિભાગ કરવામાં આવે છે. જેથી દવામાં અપ્રકટપણે ગુપ્ત રહેલી, વ્યાધિનિવારણ કરવાની શક્તિઓ (Latent Curative potencies) સારી રીતે ખીલી નીકળે છે. ડૉ. હાનેમને પોતાના લાંબા અનુભવ અને અભ્યાસથી, જે નવાં સિદ્ધાંતો બહાર પાડ્યાં, તેથી વૈદકશાસ્ત્રમાં ઘણો મોટો ફેરફાર થયો. એ પદ્ધતિ ‘હોમીઓપથી’ નામે ઓળખાય છે; અને જેનો ફલાવો છેલ્લાં સો વર્ષ ઉપર થયાનો વધતો જાય છે. ‘એલોપથી’ કરતાં એ ‘હોમીઓપથી’ ઘણી બાબતોમાં ઉત્તમ હોવાથી તેનો પ્રચાર આપણા દેશમાં ખાસ કરીને કલકત્તામાં ઘણો વધતો જાય છે. એલોપથી કરતાં હોમીઓપથી ઘણી બાબતોમાં ખાસ ફાયદા ભરેલી હોવાથી તે દિનપ્રતિદિન વધુ લોકપ્રિય બનતી જાય છે.

હોમીઓપથીમાં ઔષધો અનાવવાની તથા તે વાપરવાની રીતમાં જે સુધારો કરવામાં આવ્યો છે; તેથી એ પદ્ધતિનો ઉપયોગ એલોપથી કરતાં ઘણો શાયદાકારક તથા સલામતી ભરેલો છે, દેશ કાળ, હવા પાણી, માણસોની પ્રકૃતિ તથા તેઓનો આહાર-વિહાર તથા રહેણી કહેણી વગેરેને અનુકૂળ આવે તેવા ભેદ વા ફેરફાર રોગોપચાર વિધિઓમાં થયા કરે છે. જે મનુષ્યોને પોતાની પ્રકૃતિ, રહેણી કહેણી, આહાર-વિહાર, ને જે રોગોપચાર પદ્ધતિ માફક આવે છે, તેનો તે લાભ લે છે. જેથી જ્યાં સુધી ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણેના મનુષ્યોના જુદા જુદા પ્રકારના યોગ્ય વા અયોગ્ય વર્તન, યાને જીંદગી ગુમરવાની રીતો જારી રહેશે, ત્યાં સુધી તેવા પ્રકારની રોગનિવારણ પદ્ધતિનો ઉપયોગ પણ ચાલુ રહેવા પામશે.

સુધારો શરૂ થવા લાગ્યો. સારથી મનુષ્યોની જીંદગી ગુમરવાની રીતમાં ઘણો મોટો ઘટતો અને અણુઘટતો ફેરફાર થઈ ગયો. એટલે કે બીજા શબ્દોમાં મનુષ્યોની જીંદગી કુદરતથી પ્રતિફલ રીતે ઘણે ભાગે ઘણી બાબતોમાં ગુમરવાનું શરૂ થયું. આહાર-વિહાર, આચાર-વિચાર, વસ્ત્ર રહેણી વગેરેમાં ઘણે ભાગે, કુદરતના હેતુઓ અને મરજી જળવાવા પામે, તેની સંભાળ નહિ રહ્યાયા મનુષ્યની કેટલીક શક્તિઓ નબળી પડતી ગઈ અને દુઃખ દર્દોનું પ્રમાણ પણ વધતું ગયું. મનુષ્ય જાતનાં કુદરતથી ઉલટાં વર્તનને પરિણામે જે અસંખ્ય વ્યાધિઓ તિવ્ર વેદના આપવા લાગ્યા, તે વેદનાનું દુઃખ તાત્કાલિક પણ દબાય, તે માટે દવા-દારૂથી દુઃખ દર્દો દવાથી દેવાનું ફરજિયાત થઈ પડ્યું. પરંતુ દવા-દારૂના ઉપયોગથી ખુદ દર્દો નાશ થતાં નથી, પણ તાત્કાલિક કેટલાકના બાબમાં દબાય છે, વા બીજો રસ્તો પકડે છે, અને એક રસ્તે બંધ પડીને બીજો માર્ગ શોધે છે, અને ઘણીવાર બીજાં દર્દ ઉત્પન્ન થાય છે. કહેવાનો બાવાર્ય એજ કે મનુષ્ય જાતના તરેહવાર પ્રકારના અકુદરતી વા કૃત્રિમ વર્તનને પરિણામે, શરીરમાં જે મગ યાને વિગતીય દ્રવ્ય વધી પડે છે, અને તે હદ બહાર વધેલો નકામો કચરો કુદરત શરીરમાંથી કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તેથી જે નિરપયોગી શરીરમાં એકઠો થએલો મગ બહાર કાઢવાને કુદરતી રીતે જુદા જુદા અવયવો પ્રયત્ન કરે છે; અને તે પ્રયત્નોના પરિણામે જે ચિન્ડો અને વેદનાઓ જણાય છે, તેને સાચું કરવાને નામે દવા-દારૂથી દવાવવામાં આવે છે. એટલે શરીરમાંથી મગને બહાર કાઢવાના કુદરતના પ્રયત્નને મદદ કરવાને બદલે ઉલટા દવાવવામાં જ દવા-દારૂનો ઉપયોગ એલોપથીક

પદ્ધતિમાં હેતુબુદ્ધ ધણે દરજ્જે યાય છે. દરેક પ્રકારના રોગ યાને શરીરમાંથી હદ બહાર વધેલો કચરો બહાર કાઢવાના કુદરતના પ્રયત્નના અટકાવને માટે સાધારણ રીતે દવા-દાર્શનો ઉપયોગ હાલમાં કરવામાં આવે છે. એટલે દવા-દાર્શનો એ પ્રમાણેનો વધી ગએલો ચાલુ ઉપયોગ એવું દર્શાવે છે કે મનુષ્ય જાતે પોતાનું હંમેશ દરરોજનું ચાલુ વર્તન, કુદરતથી વિરુદ્ધ રાખવું અને પરિણામે જે દુઃખ દરદોની વેદના ઉત્પન્ન થાય તે દવાવવાને દવા-દાર્શ હંમેશ તૈયાર, તેમની સેવામાં દવા-દાર્શના ડોક્ટરો રાખે છે; એટલે તેમની દવા-દાર્શના ઝેરી રગડા પીધા કરવા.

દવા-દાર્શના ઉપયોગથી દરદોની ફરિયાદ અને દુઃખ હંમેશને માટે નાશ થયેલાં માણસ પડતાં નથી; ત્યારે સુધરેલી પ્રજાઓમાંના કેટલાક વિચારવંત આદમીઓએ દુઃખ દરદો થવાના મૂળની તપાસ કરવા માંડી, કારણ “ઉપાય કરતાં અટકાવ બેહેતર છે,” એમ તેઓ જોઈ શક્યા. દરદો થયા પછી તેને નાશ કરવાનો પ્રયત્ન કરવા કરતાં, તે ધણું ડરીને થવા પામેજ નહિ, એવા પ્રકારના જ્ઞાનનો પ્રજામાં ફેલાવો કરવો, તથા પ્રજા કુદરતી જીવન યાને જોમ અને તેમ કુદરતને અનુકૂલ વર્તી શકે, તેવા પ્રકારની તજવીજ કરવાની જરૂર છે. રોગ યાને શરીરમાં એકઠા થએલા કચરાને બહાર કાઢવાનાં આંતરડાં, યાને મજાત્સર્ગ અવયવો; શુદ્ધ યાને મૂત્રાશય, ફેફસાં તથા વગેરે અવયવોના પ્રયત્નને મદદ આપવાને, દવા-દાર્શ કરતાં કુદરતી સાધનો જેવાં કે શુદ્ધ ખુફી હવા, કુદરતી ખોરાક, પાણી, પ્રકાશ, કસરત, ઉંઘ, આશાયશ, શાંતિ વગેરે વગેરેનો ઉપયોગ કરવો, એ વધુ સલામતી ભરેલો, નિર્ભય, ખિન-ખર્ચાહી, ગુણકારક, પરિણામે વા તાત્કાલિક ખરાબ અસર નહિ પહોંચાડનારો, પોતાના પંડ ઉપરજ આધાર રખાવનારો યાને સ્વાસ્થી, બલિષ્ઠમાં મંદવાડનો ભય નહિ રહેવા પામે તેવા પ્રકારનું કુદરતી જીવન ગુજારવાનું શિક્ષણ આપનારો, તથા બીજાઓને તંદુરસ્ત રાખવામાં મદદ કરીને તેઓને તંદુરસ્તી કેમ જળવાય તેને લગતો પ્રત્યક્ષ જાતિ ધંડો આપનારો સર્વોત્તમ માર્ગ છે. એવું તેઓ જોઈ અને જાણી શક્યા એ કુદરતી સાધનોનો રોગ નિવારણને લગતો ઉપયોગ, બ્યવહાર અનુભવમાં ધણો ફત્તેદમંદ જણાયો-ધણા જાણીતા નામાંકિત ડોક્ટરો અને બીજાઓ લાંબા અનુભવ અને અભ્યાસથી, કુદરતી સાધનોથી દવા-દાર્શના ઉપયોગ વિના રોગ નિવારણ કરવાને લગતી પદ્ધતિ નક્કી કરીને, તેને હાલના ઉત્તમ દરજ્જાપર લાવવાને શક્તિવાન થયા-સુધરેલા દેશોમાં નૈમર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિ, Nature-Cure System નો બોહોલો ફેલાવો થયો છે; અને દિનપ્રતિદિન થતો જાય છે; અને તેને લગતું ધણું વિશાળ સાહિત્ય અત્યાર સુધીમાં બહાર પડ્યું છે. ધણા મનુષ્યો સુધરેલા દેશોમાં, એ પદ્ધતિથી પોતાના રોગ નિવારણ કરાવીને આરોગ્ય મેળવે છે. એ પદ્ધતિનો મુખ્ય સિદ્ધાંત, ઉપર જોઈ ગયા તે મુજબ, કુદરતને હંમેશ અનુકૂળ થવામાં છે. એટલે કે એ પદ્ધતિના ઉપચારકો એવું માને છે કે દરેક રોગ એ કુદરતના શરીરની અંદરથી વિકાર યાને કચરો કાઢવાના અને રોગ સારો કરવાના પ્રયત્નનું પરિણામ છે. “Every Acute Disease is the result of a Healing and Cleaning Effort of Nature.” જ્યારે એક સવાલ ઉડશે કે જો એમજ છે તો લોકો સખ્ત દરદોથી મૃત્યુ શા માટે પામવા જોઈએ ? ખરૂં છે કે કુદરત પોતાના બહા ઈરાદામાં હંમેશ ફત્તેદમંદ થાય નહિ; કારણ જીવન-શક્તિ (Vitality) જોઈએ તે કરતાં ધણી કમી હોય વા તો અવરોધો યાને દરડતો

(Obstructions) જોઈએ તે કરતાં વિશેષ હોય છે કદાચ બન્ને સાથે હોય છે. જેથી કુદરત પોતાના પ્રયત્નમાં, હાગી જાય છે. છતાં પણ શરીરને અસહ્ય સ્વાભાવિક રિતિમાં ફરીથી લાવવાને કુદરતનો પ્રયત્ન પોતાના તરફનો જારી હોય છે. જ્યારે એવોપથીક પદ્ધતિ ઘણે બાગે ખાસ કરીને દરદોમાં જે વીક્ષણ હાલત તથા ચિન્હો જણાય છે, તે તનદુરસ્તી અને જીંદગીને નુકસાનકારક ગણે છે. અને તે સાચું કરવાને મથે છે યાને કે તે ચિન્હો દવા મા છરીથી દબાવી ઈર્ષ નાણુદ કરવામાં આવે છે.

મુધરેલા દેશોમાં દિનપ્રતિદિન, દવા-દાર ઉપરથી પ્રગતું એકીન, ઉઠતું જાય છે. ત્યાંની હોસ્પીટલોમાં હવે દવા-દારને ઓછું વજન મળતું હોવાથી, દવા-દારને લગતો ખર્ચ ઘણો કમી, થવો શરૂ થયો છે. નૈસર્ગિક પદ્ધતિથી ઉપચાર કરનારા ઉપચારકો, યાને વૈદ્ય-ડોક્ટરોની સંખ્યા વધતી જાય છે. અને ઘણા લોક પોતાના રોગ નિવારણને અર્થે એજ પદ્ધતિનો લાભ લઈને ફરી તનદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરે છે.

નૈસર્ગિક રોગોપચાર પદ્ધતિ સંબંધી વિસ્તારપૂર્વક લખતાં ઘણું લ'ગાણુ થવા જાય છે. જેઓ એ સંબંધી વિશેષ જાણવાની ખાહેશ રાખતા હોય, તેઓએ એને લગતું સાહિત્ય તપાસવાની જરૂર છે યા તો એ પદ્ધતિને લગતી સંસ્થાઓ તથા ડોક્ટરો, જેઓએ આપણા દેશમાં એ વિદ્યાનો લાભ આ દેશની પ્રજાને આપવાની શરૂઆત કેટલોક વખત થયાની કરી છે; તેઓ તરફથી વધુ ખબર તથા સલાહ મળી શકશે.

આપણા દેશમાં નૈસર્ગિક યાને કુદરતી રોગોપચાર પદ્ધતિને લગતી તમામ શાખાઓ, (Healing Factors) નો લાભ એકજ સ્થળે ધણું કરીને મળી શકે, એવા પ્રકારની ગોઠવણ આપણા તરફ અમદાવાદમાં, કાકરીયા રોડ નજીકની ખુદ્દી હવા અને પ્રકાશવાળા નળ તરફના એક ખંડવામાં નેચરોપેથીક ડોક્ટર મદાદેવપ્રસાદે એક સેનીટરીયમ “નવ જીવનાય” નામે ખોલ્યું છે. જ્યાં એ વિદ્વાન ડોક્ટરે અત્યાર મુધીમાં દવા-દાર ખાઈ-પીને કંટાળેલા, અને દવા-દારથી લાભ મેળવવામાં નિષ્ફળ અને નાસીપાસ બનેલા, ઘણા દરદીઓને એ વિદ્યાને લગતી ઘણી શાખાઓમાંની કેટલીક મુખ્ય શાખાઓ; જેવી કે પાણીના જુદા જુદા પ્રકારથી કરવામાં આવતા ઉપયોગ યાને પાણીથી રોગ મટાડવાની રીત Water-cure treatment, વીજળીનો ઉપયોગ, જેવો કે ઇલેક્ટ્રોથેરાપી; હાઇડ્રોઇલેક્ટ્રોપથી Electric-Sun-Light-Baths; કસરતો Daily Physical Culture Drills and Breathing Gymnastics in the open air; કુદરતી સ્વચ્છ ખોરાક Pure Food Diet; ખુદ્દી ચોખ્ખી હવા, સૂર્યની રોશની અને પ્રકાશનો લાભ, Open Air, Sun and Light Baths; ઉપવાસ Fasting Cure; રંગરસાયનવિદ્યા Chromopathy; માનમોપચાર યાને Mental Healing, Suggestion, Magnetism, Vibration; ચર્મી Massage વગેરે વગેરેથી આરામ અને રાહત આપવામાં ફત્તેહ મેળવી છે. દરદીનાં દરદ, શારીરિક પ્રકૃતિ તથા ચક્તિ વગેરે જાખનોને અવગળીને, જેને જે સાધનો વધુ અનુકૂલ અને ફાયદા બરેલાં યર્ષ પડે, તેનો તેને લાભ આપવામાં આવે છે. દરદીઓને મેન્ટેરીયમમાં રાખવાની અને ત્યાં દરેકના જાખનમાં ધરતી અને જરૂરી સારવાર કરવાની જવરયા રાખવામાં આવી છે. જેઓને માત્ર મદાદની જરૂર હોય તેઓને પત્રોદ્ધારા સલાહ મુજબના પત્ર દરદની સંપૂર્ણ હકીકત જણાવવાથી, આપવાની ગોઠવણ રાખી

છે. એ બધા જીવ જીવ પ્રકારના ઉપચારોની રીતિઓમાં હાલની હેલ્થમાં છેલ્લી શોધો અને વિદ્યા-જ્ઞાનના વધારાનો અનુભવ દાખલ કરવામાં આવ્યો છે. ટુંકમાં શારીરિક તથા માનસિક અસ્વાભાવિક યાને રોગી સ્થિતિને, કલ્પટાવી સ્વાભાવિક કુદરતી સ્થિતિમાં લાવવાને એ વિદ્યા આપણને શક્તિવાન બનાવે છે; એટલુંજ નહિ પણ હંમેશ તન અને મનની દુરસ્તી યાને સ્વાભાવિક સ્થિતિ તથા શક્તિ જાગરી રાખવાને લગતું એક મહત્ત્વ કિતમ પ્રકારનું શિક્ષણ આપે છે યાને રસ્તો બનાવે છે. ખોટી માત્ર એટલીજ કે આપણે જેમ અને તેમ વધુ અને વધુ પ્રમાણમાં, કુદરતના સ્વાભાવિક કાયદાઓ યાને હેતુઓ, પરિપૂર્ણ પ્રમાણમાં જાણવાની યાને સમજવાની, ચાલુ અને ચાલુ કાશોપ કરીને, તેને અનુસરતું વર્તન, રહેણી કહેણી, નીતિરીતિ, ખાત-પાત, આહાર વિહાર રાખવાને તૈયાર રહેવું જોઈએ; અને તે પ્રમાણે રહેવાને યાને અકુદરતી જીવન ગાળવાની ટેવ ઉપર કાણુ મેળવવાને તથા તેમાંથી પોતાનો રસ્તો કાઢવાને કંઈક વિશેષ પ્રમાણમાં મનોબળ અને મન ઉપર કાણુ Self Control ખીલવવાની જરૂરીયાત રહેશે. જે આપણે મનુષ્ય જાત, આપણાથી બની શકતા વધુ અને વધુ પ્રમાણમાં, કુદરતી જીવન યાને કુદરતના હેતુઓને અવલંબીને ચાલવાનો પ્રયત્ન કરીએ, વા તે પ્રમાણેનું વર્તન રાખી શકીએ, એવા પ્રકારનો જરૂરી અને ઘટતો ફેરફાર હાલના વખતમાં સુધારા વધારાની પ્રગતિમાં દાખલ કરવાની પણ નેમ યાને હેતુ, નજર સમક્ષ રાખવામાં આવે તો હાલમાં જન સમાજનો ઘણો મોટો ભાગ જે અસંખ્ય પ્રકારના રોગના ભોગ ધર્મ ખડીને વેદના ભોગને છે તે જાણવા યોગ્ય પ્રમાણમાં કમી થાય અને તે દરદોની વેદના માણુમ પડે નહિ, તે અર્થે કરોડો રૂપિયાનો ખર્ચ દવા-દાર પાછળ કરવાની તથા સરજનોની છરી માગતા દરદો ઉભરાઈ જવાનો વખત વધતા ઓછા પ્રમાણમાં આવે નહિ.

જીજ્ઞાસુ તરફ અમદાવાદમાં નેચર ક્યુર સીસ્ટમ યાને Naturopathy ની લગભગ દરેક શાખાનો લાભ આપવાને, ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ કેટલાંક વર્ષો યયાં ફત્તેહ સાથ કાશોપ કરી રહ્યા છે. એજ પ્રમાણે મુંબઈ તરફ શાન્તાકુન્ડ ખાતે મી. ખેડેરામજી માદન પોતાના 'હેલ્થ હોમ' મધ્યે એ રૂઠીનો લાભ પ્રજને કેટલોક વખત યયા આપવાનું કાર્ય કરે છે, અને એ પદ્ધતિને લગતા જ્ઞાનનો ફેલાવો કરે છે. મી. ખેડેરામજી માદનના પુત્ર ચાવંકશાહે એ વિદ્યાનો અભ્યાસ કર્યો છે. અને કુદરતી રોગોપચાર વિદ્યાની, લગભગ મુખ્ય તમામ જરૂરી શાખાનો, લાભ આપવાને તથા દરદીઓને રાખીને તેમની એ પદ્ધતિથી સારવાર કરવાને એક સેન્ટીમેન્ટલ ખોલવાની શાન્તાકુન્ડ ખાતે ગોડવણ લગભગ પૂર્ણ કરી છે. ડૉક્ટર ચાવંકશાહ એ વિદ્યાનો અભ્યાસ અમેરિકા ખાતે પૂર્ણ કરીને આપણા દેશમાં હાલમાંજ આવ્યા છે. અત્યાર સુધી મી. ખેડેરામજી માદન એ કામ નાના પાયા ઉપર કરતા હતા, જેમાં તેમના બેટા ડૉ. ચાવંકના જોડાણથી એ હીલ્થચાલ શાન્તાકુન્ડ ખાતે ધણી પગબર યવા પામવાની દરેક આશા રહે છે. પ્રજને તન મનની દુરસ્તીનો ઉમદા લાભ એવા ખાતાંઓ તરફથી મળવા પામે છે; અને પ્રજમાં આરોગ્ય સંરક્ષણને લગતું જ્ઞાન ફેલાવવામાં એવી સંસ્થાઓ; જે અગત્યનો હીરસો આપે છે, તે અર્થે એવી સંસ્થાઓ ઘણી આવકારદાયક થઈ પડે છે.

ઉપર જણાવેલી બે સંસ્થાઓ ઉપરાંત ખીજી કેટલીક સંસ્થાઓ આપણા દેશમાં હસ્તી ધરાવે છે. જેઓ એ પદ્ધતિની ચોક્કસ એક વાર અનેક શાખાઓનો લાભ દરદીઓને આપી,

રોગ નિવારણ કરે છે. એ કુદરતી રોગોપચાર પદ્ધતિની, અમુક એક શાખામાંજ પ્રવીણતા ખાસ મેળવીને, ઘણાં દરદીના ઉપચાર કરે છે. દિનપ્રતિદિન એ વિદ્યાનો ફેલાવો આપણા દેશમાં, ધીમે પણ મક્કમપણે વધતો જાય છે. આપણે પ્રાર્થના કરીશું કે આપણો દેશ, કે જ્યાં સાધારણ રીતે બીજા મુઠ્ઠરેલા દેશોને મુકામને, આરોગ્યતાનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું છે; ત્યાં પ્રજાનું આરોગ્ય તથા આયુષ્ય પ્રમાણ વધારવાને, સહાયકારક યથ પડવા કુદરતી રોગોપચાર વિદ્યા Nature cure system નો વધુ અને વધુ ફેલાવો થતો જાય. અને પ્રજા એ લવવાનો લાભ લઈ તન અને મનની કુદરત યાને સ્વાભાવિક, કુદરતી સ્થિતિ અને શક્તિ મેળવે અને તે શક્તિની વધુ અને વધુ ખીલવણી કરવાને શક્તિવાન પાય.

પ્રેરિત-પત્ર.

મેહેરબાન ધન્વન્તરિના અધિપતિ સાહેબ—

હાલમાં પારાની ગોળી તથા ગણાસની જાહેર ખબરો ફેટલાકો તરફથી પ્રગટ કરવામાં આવે છે અને તેના ઉપયોગથી ઘણા પ્રકારના દાયદાઓ થતા હોવાનું તેઓ તરફથી જણાવવામાં આવે છે. જ્યારે કોઈ તરફથી પારાની ગોળીની કોમત રૂ. દોઢ જણાવવામાં આવ્યું છે ત્યારે કોઈ બીજા તરફથી તેની કોમત રૂ. દશ માગવામાં આવે છે, અને તેમના તરફથી તે ગોળીઓ તથા ગણાસ દક્ષત એકથી પારાનીજ બનેલી હોવાનું જણાવવામાં આવે છે.

એ સંબંધી પ્રજાની જાણ માટે આપના તરફથી વા કોઈ બીજા અનુભવીઓ તરફથી પોતાનો અનુભવ આપના માસિક પત્ર મારફતે બહાર પાડવામાં આવશે એવી આશા છે. પારાની ધાતુ એ પ્રમાણે બાંધી ચકાવ છે ખરી કે ! હાલમાં એ પ્રમાણે બાંધનારા તરફથી ખાત્રી આપવામાં આવે છે તો તેની ખરાબજાની તપાસ વા પરીક્ષાને અર્થે ખાત્રી કરવાને માટે કોઈ ચોક્કસ પ્રકારની તરફીય છે ? વૈદકશાસ્ત્રમાં એવી બનાવટ સંબંધી કોઈ પણ પ્રકારનો આધાર મળે છે ? એવી બનાવટના જે ગુણો જણાવવામાં આવે છે તેમાં સત્ય કેટલા પ્રમાણમાં સમાવેલું છે ? એવા પ્રકારની બનાવટના ઉપયોગથી નુકસાન થવાનો ભય રહે છે ? જે કોમત માગવામાં આવે છે તેમાં જો એ પ્રમાણે બનાવટ બનતી હોય તો કોમતનું પ્રમાણ સાધારણ રીતે કેટલું રહી શકે ? એ વિગેરે બાબત સંબંધી સચિત્તર ખુલાસો આશા છે કે કોઈ અનુભવીઓ તરફથી પ્રજાના આરોગ્ય રક્ષણ અર્થે બહાર પાડવામાં આવશે.

હી. હોરમજી,

પારદની ગોળીઓ સંબંધી હાલમાં જાહેરાતો નીકળવા લાગી છે. આખાંવર્તમાં હાલમાં જાહેરાતોનો પવન જોરથી ફુંકાય છે, અને તે દારાએ પ્રજાવર્ગના પૈસાની ખરબાદી યાવ છે—એટલુંજ નહિ પણ આરોગ્યને પણ મોટી હાનિ છે. પારદમાં અનેક જાનની ધાતુઓ અને મગ રહેલા છે. પારદને શુદ્ધ કરવા માટે કેટલેક રૂપણે અરાડ, ઓગણીસ સંસ્કારો કરેલા છે. અને કંચુકિ નિર્મોક્ષ કરવા લખેલું છે. એ સંસ્કારો બારે ખર્ચ અને અપાગ મહેનત સિવાય યથ શકે તેમ નથી અને ને ક્રિયા ગુરુ દારાએજ પ્રાપ્ત કરેલી હોવી જોઈએ. અશુદ્ધ પારાના સેવનથી સંખ્યાબંધ રોગો પાવ છે એમ આપણા વૈદક મંથોમાં હામ હામ કરેલું છે. એશોપથીક દવાઓમાં પણ મરકપુરીની અનેક બનાવટો વપરાય છે. અશુદ્ધ

પારાનાં આવાં રજકણો શરીરમાં દાખલ થયાથી અત્યંત હાનિ યાય છે, અને તેથી સમ-
જ્યામાં ન આવે તેવા રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. યુરોપ અમેરિકાના વિકાસ ડાક્ટર અને
શોધકોનો પણ એવો મત છે કે પારાનું સેવન કરનારા માણસ જીંદગીનો નાશ કરે છે. એ સંબંધી
અમે એક લાંબો લેખ ઇંગ્રેજીમાં સન ૧૯૧૨ ના ડીસેમ્બરના અંકમાં લખેલો છે, તે વાંચવા બલામણ
કરીએ છીએ. પારદની ગુટી કે પ્યાલામાં દૂધ વગેરે પીવાથી તેનાં રજકણો શરીરના લોહીમાં દાખલ
થાય છે. જો તેમ ન બનતું હોય તો પારાના પ્યાલામાં દૂધ નાંખી પીવાથી દૂધમાં ક્યાંથી શુભ
આવે? પારદમધન માટે શાસ્ત્રમાં ૬૪ વનસ્પતિઓ બતાવી છે. તેમાંની કેટલીકનો અમે
અનુભવ લીધો છે પરંતુ તે વનસ્પતિનો રસ સુકાયા પછી પારાનાં રજકણો છુટાં પડી
જાય છે. અમે એમ કહેવા નથી માગતા કે શાસ્ત્રકરોએ લખેલું 'ખોટું' છે પરંતુ એટલું તો
નક્કી છે કે ગુરુ-પરંપરા તે ક્રિયા શીખવવામાં અને અનુભવમાં ન આવેલી હોવાથી પારદ
ગુટિકા બનતી નથી. કેવા સંસ્કારપૂર્વક પારદ શુદ્ધ કરેલ ન હોવાથી પારદ ગુટી બધાતી
નથી. માટે મોરચુથાના "કૉસ્ટીક" ના, ચાંદીના વર્ક, કલ્પના વર્ક ઇલાદિ સંયોગથી પાર-
દ ગુટી બંધાય છે પરંતુ તે ગુટિકા કે પ્યાલાનો ઉપયોગ કરવાથી લાભ નથી. મોરચુથુ
અને "કૉસ્ટીક" વગેરેના સંયોગથી અમે પારદ ગુટી બતાવી જોઇ છે. કઇ કઇ વનસ્પ-
તિથી પારદ બંધાય છે તે સંબંધે અમે ધન્યંતરિ માસિકમાં વનસ્પતિના વર્ણન સાથે
લેખ લખીશું. છતાં આ સંબંધી ખાસ માહિતી ધરાવનાર સજ્જનો લોકોપયોગી લેખ
લખી મોકલશે તો તે પણ ધણી ખુશીથી પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવશે.

તંત્રી.

અંથ રચીકાર.

મહા જ્યોતિ—આ નામનું માસિક "શ્રી શ્રેયઃસાધક અધિકારી વર્ગ આદ્ય સંસ્થા"
તરફથી તંત્રી પંડિત રઘુનાથશર્મા મુરારીશર્મા દ્વિવેદી, અમદાવાદ પ્રગટ કરે છે. આ
માસિકના પ્રકાશકના અંક ૨-૩ અમને મળ્યા છે. તે વાંચી અમને બહુ આનંદ થાય છે.
સાંપ્રતકાળના કહેવાતા સુધારાના નામથી પ્રજા-વર્ગને કેટલું બધું નુકસાન ને હાનિ છે તે
ખતાવવાને આ માસિકના લેખકો જે પ્રયત્ન કરે છે તે સ્તુતિપાત્ર છે. વર્ણાશ્રમ ધર્મનો
ઉચ્છેદ કરી ચાતી-બધનો તોડી નાખી એક બાણે કહેવાતું પ્રીતિભોજન કરવાથી કદી
પણ દેશોત્થતિ યવાની નથી. કારણ સાંપ્રતકાળમાં નવી શોધોથી જંતુશાસ્ત્રના હિમાયતીઓ
એમ કહેવા તૈયાર થયા છે કે એક માણસના પીધેલા પાત્રથી બીજાએ પાણી ન પીવું;
તેમજ ઉચ્છીદ ભોજન ન કરવું; કારણ કે પીધેલા પાત્રને પીનારના હોઠ અને હાથ કે
વસ્ત્ર ઉપરના જંતુઓ ચોંટે છે, તે સુખ દારાએ શરીરના રક્તમાં દાખલ થાય છે, અને
રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. એટલે ભોજન કરવાના પદાર્થ, ભોજનનાં પાત્રો, રાંધનાર એ મલીન
ન જોઇએ; નહિ તો સૂક્ષ્મ જંતુઓ ભોજન દારા કે પીવાના પદાર્થ દારા શરીરમાં દાખલ
થાય છે. તેમજ ભોજનનાં સ્થળ પણ સ્વચ્છતાવાળાં હોવાં જોઇએ. વળી હાલની શોધોએ
એમ પણ સાબિત કરી આપ્યું છે કે ભોજન તૈયાર કરનાર માણસના વિચારો પણ
નિર્ભળ ને પવિત્ર હોવા જોઇએ. ક્રોધમય વિચારોમાં પકવેલું અન્ન વિષ રૂપ થઈ જાય

છે. જાપાનમાં અને બીજા કેટલેક સ્થળે એમ પણ માનવામાં આવે છે કે, સ્ત્રી કે છોકરાને યુગ્મન પણ કરવું નહિ; કારણ યુગ્મન દ્વારાએ મુખમાંના જંતુઓ જેને યુગ્મન લેવામાં આવ્યે તેના શરીરમાં દાખલ થાય છે. એક જાપાનનો જંતુશાસ્ત્રનો વિમાયતી અમેરીકાના કિનારા ઉપર ઉતર્યો તે વખતે એક અમેરિકન કુટુંબ સ્ત્રીમર ઉપર ચડતું હતું; તેમણે આમણુ સામણુ યુગ્મન કર્યાંથી પેસે જાપાનીઝ શોષક ગમરાઓ ને “ પોલીસ ! પોલીસ ! ” એવો પોકાર કર્યો. પોલીસે આવી પૂછ્યું કે શું છે ? તેણે કહ્યું કે “ યુગ્મન લેવાથી જંતુઓ બીજાના શરીરમાં દાખલ થઈ તેનો નાશ થાય ને ભયંકર ગુન્હો બને છે છતાં તમે અટકાવતા કેમ નથી ? ” રસોઇખાનામાં જંતુઓ બોજનના પદાર્થમાં દાખલ ન થાય માટે બજરચીઓને દાઢી મૂક કઢાવવી પડે છે. આવી રિયતિમાં આપણે તીવ્ર અને અલગ જાતિ જે હમેશા શરીરે ને વસ્ત્રે મલીન રહે છે તેમજ મલીન વાતાવરણમાં અને નિવાસ સ્થાનમાં રહે છે, તેની સાથે બોજન લેવાથી અનેક હાનિઓ અને સ્વસ્થ-મન્ય રોગો આપણામાં દાખલ થશે અને લાભને બદલે હાનિજ થશે; કારણ ઉમરાવ કુટુંબના છોકરાઓ યુરોપ ખંડમાં સાધારણ વર્ગના છોકરા સાથે સ્કૂલમાં પણ ભણતા નથી તો સાથે બોજન કરવાની તો વાનજ શી ? આ માસિકનું વાર્ષિક લગાજમ રૂ. ૨-૦-૦ ટપાલ ખર્ચ સાથે છે. તે ઉપજ અને બીજી આવકમાંથી એક “ શ્રી નૃસિંહ ગુરુકુળ ” પુરાતન પદ્ધતિ પ્રમાણે સ્થાપન કરવાનું છે એમ માસિક વાંચતાં જણાય છે. આવા ઉપયોગી કાર્યમાં મદદ કરવા માટે અમારી ખાસ વિનંતિ છે.

લવંગલક્ષ્મી—આ નામની વાર્તાના પુસ્તકનો ભાગ ૨ જે, સંપાદક પુરુષોત્તમ ગીતાબાઈ શાહ, માલેક વિદ્યા-વિજય પ્રેસ લાવનગર. એમના તરફથી અમને મળ્યો છે. આ પુસ્તક અમે અથડી છતિ સુધી વાંચી બેઠું છે. લવંગલક્ષ્મી એ એક ક્ષત્રીયાણી વીરબાળા સતી હતી. તેને પોતાની પટરાણી બનાવવા સુરાજ-ઉદ્દૈવાએ બંગાળામાં પકડી મંગાવી હતી. પોતે પાદશાહની પટરાણી ન બનતાં પોતાનું શિયળ સાચવવા તેણે જે જે કાર્યો કર્યા છે ને તે તેના પંજમાંથી બચી ગઈ છે તે પ્રશંસનીય છે. પુરાતન કાળમાં આવી પતિવ્રતા સ્ત્રીઓથી જે પુત્ર-રત્નો ઉત્પન્ન થતાં તેઓ અત્યુચ્ચ પરાક્રમી પાકે તેમાં કંઈ નવાઈ સરખું નથી. સાંપ્રતકાળમાં પ્રજા-વર્ગનાં ધર્મનાં બંધનો શિથિલ થવાથી સ્ત્રીઓ દુરાચારી થાય તેમાં કંઈ નવાઈ સરખું નથી અને તેની સ્ત્રીઓથી ઉત્પન્ન થએલી પ્રજાથી દેશને કેટલો લાભ થાય તે પણ વિચાર કરવા સરખું છે. માટે દેશાનુભવિ થવા માટે નેપોલીયન બોનાપાર્ટે પણ હતું છે કે—

“ કહે નેપોલીયન દેશને, કરવા આખાદાન,
સરખ રીતે તો એજ છે, ઘો માતાને જાન. ”

માટે સ્ત્રીઓને આપણે જ્યાં સુધી સદ્ગુણી નહિ બનાવીએ ત્યાં સુધી દેશની આજ્ઞા શાનીની આજ્ઞા રાખવી ફાકટ છે. કાયા પુંકાના પુસ્તકની કીમત રૂ. ૦-૪-૦ ને પાઠ પુકાની કીમત રૂ. ૦-૬-૦ છે.

જો જમીનપર સુવાથી શરૂઆતની રાતો મુશ્કેલી ભરેલી લાગે તો પણ તેથી તમારે નાહમેદ થવાનું નથી. મેં અજમાયશથી ચોક્કસ કર્યું છે કે થોડીક રાતો ગયા પછી દરદીઓને જમીન પરજ સુવા માટે ખાસ ધ્યાન થતી હતી અને પછી તેમનાં શરીર અને જમીનની વચ્ચે કંઈ પણ રાખવા દેવાની તેઓ સમ્મત ના પાડતા હતા. ચોમાસાના દિવસોમાં દરદીઓને ખાસ કરીને ઝુંપડામાં સુવા માટે હું કહેતો. જેથી કરીને તેમની ચટાછતી પથારીઓ ભીનારા વાળી થાય નહિ. પણ આવી રીતે ઝુંપડામાં સુવા આવવાનું સમજવવામાં મને ઘણી મુશ્કેલી પડતી. થોડા વખત પછી તો જમીન કંઈ પણ લાગતી નથી તેમજ આખી રાત જમીન ઉપર સુવાથી શરદી લાગશે એમ પણ કારવાનું નથી. માત્ર આપણને એક જાતની ઠંડીની ખુલાશી જણાય છે. કેટલાક લોકોને તો પથારીમાં સુવા કરતાં જમીન ઉપર સુવાથી વધારે પસંદના પેદા થાય છે. શરૂઆત કરનારા અને જેઓએ કુદરતી જીવન ગાળી શરીરમાં પૂરતી ગરમી પેદા કરી ન હોય તેમણે તો ખુદથી જમીન ઉપર જાપરા નીચે સુવું જોઈએ. અને તે પણ ઉનાળાની ગરમ રાત્રે અને વસંત ઋતુ અને જ્યારે બહુ ઠંડી ન હોય તેવી રાત્રેજ આવી રીતે સુવાનો રિવાજ પાડવો. શરૂઆતની રાત્રે તો બિહાતામાં જેવી રીતે ઉંઘ આવે છે તેવી રીતે જમીનપર ઉંઘ આવતી નથી ને ઉઘટો ત્રાસ થાય છે; પરંતુ થોડા દિવસ પછી યાનત નિદ્રા આવે છે. વળી જેમને રાત્રે ઉંઘ નહિ આવવાનું (Insomnia) દરદ હોય છે તેવાને પણ થોડા વધારે વખત પછી શાંત અને લાંબા વખત સુધીની સહત આપનારી ઉંઘ આવશે અને આવી સ્થિતિ ઘણા વખત ચાલશે. અને ઘણા લોકો તો થોડા વખત પછી ધીમે ધીમે ઓછું ઓછું ઉંઘતા જશે. અને તે માત્ર એક કે એ કલાકનીજ ઉંઘ લેશે. પણ રાત્રિભર જમીન ઉપર સુઈ રહેશે છતાં જેમ જેમ ઓછી ઉંઘ લેશે તેમ તેમ તેને બીજા દિવસે તેઓ વધારે ખુશ, તાજા અને વધારે શક્તિવાળા પોતાને જણાશે. ડૉ. જન્સ્ટ લખે છે કે, મેં પોતે તો ઘણી વખત અડવાડિયાં સુધી એક પણ ઉંઘનું ઓકું ખાધું નથી છતાં જ્યારે પથારીમાં સુતો અને ઉંઘ ન આવતી ત્યારે જેટલું શરીર બગડી જતું, તેવું કર્યું જમીન ઉપર પડી રહેવાથી થતું નથી. ઉઘટું એ રાત તો ખાસ રીતે વધારે આનંદદાયક અને કંટાળા રહિત જણાતી, અને દિવસનો વખત પણ તેવોજ આનંદી જણાતો. આવો આનંદ બીજી રીતે પ્રાપ્ત થવો દુર્લભ છે.

આપણે જો કુદરતમાં આસપાસ નજર નાંખીએ છીએ તો આપણને જણાય છે કે દરરોજ રાત્રિના વખતે જે સાત આઠ કલાક સુધી આપણે ઉંઘને વરા થઈ શકવત યદ જઈએ છીએ તેવી ઉંઘ ક્યાંઈ પણ જોવામાં આવતી નથી. આવી રીતે જેટલો વખત ઉંઘમાં જાય છે તેટલો વખત ખરેખર આપણા જીવનમાંથી નકામો જાય છે. જનવરો તો ઘણી વખતે આખી રાત દરદર કરે છે. જનવરો ઘણી વખતે તો દિવસના વખતે આરામ લેતાં જોવામાં આવે છે અને તે વખતે તેમની બધી શારીરિક અને માનસિક શક્તિ જતી રહી હોય તેવું જણાય છે. પણ તેઓ જેવી રીતે આપણે સુઈએ છીએ તેવી રીતે ઉંઘતાં નથી. આપણાં પાંજેશાં જનવરો પણ તેવી રીતે ઉંઘતાં નથી. કાખલા તરીકે થોડા પણ ધણીજ સમ્મત મહેનત કર્યા છતાં પણ ઉંઘતા નથી. જનવરો જો કે સુતાં નથી છતાં પણ હમેશાં તાજાં અને આનંદી જણાય છે. તેઓ કાંઈ દિવસ બગાસાં ખાતાં જણાતાં નથી. પરંતુ તેમ માણસો જેઓ આટલી બધી ઉંઘ લે છે છતાં ઉંઘે ધેરાવવા ચોંદરાવાળાં જણાય છે તેવાં બીજાં પ્રાણી જણાતાં નથી.

આપણે પણ હમેશાં આનંદી અને યાક વગરના રહેવા માટે કુદરતના નિયમને અનુ.

સરીને જેમ જાને તેમ વધારે રહેવું જોઈએ. તેટલા માટે આપણે જેમ જાને તેમ ઓછી ઉંઘ લેવી જોઈએ અને પછી તો કદાચ બિલકુલ ઉંઘ ન લેવી જોઈએ. પરંતુ ઉંઘ અને આરામ વચ્ચે તફાવત છે. કુદરતમાં પણ પ્રવૃત્તિ અને શાંતિ વારંવાર યયાજ કરે છે. ખરે-ખરી માનસિક અને શારીરિક શાંતિ જે હાલના જમાનામાં પ્રવૃત્તિ અને ધમાલને લઈને મળતીજ નથી તેવી શાંતિ જેમ જેમ તેને તંદુરસ્તી આવતી જશે તેમ તેમ એક ખાસ આનંદ અને સુખદાયક જણાશે. પણ આ સ્થિતિ એક જ્ઞાન રહિત જડ સ્થિતિ નથી, તેમ માનસિક મરણ પણ નથી.

જનનરો પૂર્ણ શાંતિમાં પણ બધું સાંભળે છે તેમજ તેઓની લાગણી પણ જાગૃત હોય છે. કુદરતી રીતે ખાનપાન અને કુદરતી-સ્નાન યોગ્ય રીતે લેવાથી ઉંઘની જરૂર દિવસો-દિવસ ઓછી થતી જાય છે. જેની રીતે કામળા ઉપર નગ્ન સુષ્પ રહી આપણે સૂર્ય-સ્નાન (sun bath) લઈએ છીએ છતાં આપણને ઉંઘ આવતી નથી તેવીજ રીતે ઉનાળાની ગરમ હવાવાળી રાત્રિએ જો કે આપણે પથારીમાં નગ્ન અને શરીરે કંઈ પણ ઓદધા સિવાય સુષ્પ રહીએ છીએ છતાં પણ નિંદ્રા આવતી નથી. પરંતુ જો જમીન ઉપર કંઈ પણ પાથર્યા સિવાય સુષ્પ રહીએ તો ઉંઘ આવ્યા સિવાય રહેતી નથી.

આ ઉપરથી જણાય છે કે જેમ જેમ આપણે ખુદ્દી જમીન ઉપર જરૂર પૂરતું ઓઢીને સુષ્પ અને કુદરતના નિયમોની નજીક જતા જઈશું તેમ તેમ ઉંઘ લીધા વગર પણ આપણે વધારે ને વધારે મજબુત અને તાજા થતા જઈશું. ઉંઘ પ્રાપ્ત કરવા માટે શરીરના જ્ઞાન તંત્રો અને તમામ સ્નાયુઓને શિથિલ (Relax) કરવા જોઈએ. નિંદ્રા લાવવા માટે પોટાસ બોમાઇડ, મોરફીયમ અને અશીજી વાપરવામાં આવે છે. આવા ઉપચારોથી શરીરના અવયવો એવા તો નિર્જળ બની જાય છે કે તેની પાછળની અસર બહુ નુકસાનકારક જણાય છે. માદક અને કૃત્રિમ પદાર્થોથી, ગરમ કપડાં, ઓરડા તથા ગરમ બિછાનાંથી ઉંઘ લાવવામાં આવે છે અને આવી રીતે મેળવેલી ઉંઘથી શરીરને સારો ફાયદો થાય છે એમ લોકો સમજે છે. પરંતુ આવી રીતે મેળવેલી ઉંઘ શરીરના સ્નાયુઓની કૃત્રિમ શિથિલતાનું પરિણામ છે અને તેની અસર પણ નુકસાનકારક છે. માત્ર તે અસર જાહેરમાં ઓછી જણાય છે.

ધણી વખત તો ઉંઘમાંથી જાગૃત થતાં લોકોને એક જાતની ચત્રતા અને ગમરાહ જણાય છે. પરંતુ જ્યારે ખુદ્દી જમીન ઉપર પડીને નહીં જેવી ઉંઘ લેવાનું રાખશે એટલે આ ચત્રતા અને ગમરાહ જતાં રહેશે.

જેઓ માદક પદાર્થોનો ઉપયોગ કરતા હોય, કુદરતથી વિરૂદ્ધ જીવન ગાળતા હોય, અને કુદરતની વિરૂદ્ધ યોરારા ખાતા હોય તે, અને ગરમ કપડાં પહેરતા હોય તેમણે તો જ્યારે જમીન ઉપર ઝુના ન હોય ત્યારે યાદની જે લાગણી પેદા થાય તેના સામે ટકી રહેવાની કોશિશ કરવી એ ઘણુંજ ભૂખમરેલું છે. પડેલાં યાદ લાગે તેવો શ્રમ કરવો અને પછી તેના સામા થવું એ શરીરને જઝગીથી ધકરી નાખે તેવું છે. દાખલા તરીકે અશીજી કે મોરફીયમ ખાધા પછી ઉંઘ આવવા લાગે ત્યારે ન ઉંઘવાથી ઉઘડું નુકસાન થાય છે, દમકે તે ખાંધેલા ડ્રોગ પદાર્થની વધારે અમર થાય છે, અને ન ઉંઘવા માટે કોવેલી મદનત વ્યર્થ જાય છે. ઉંઘ વિશે જો મેં ઉપર અભિપ્રાય બતાવ્યો છે તે નવીન છે અને યુના ખત અને સિદ્ધાંતથી વિરૂદ્ધ છે તેટલા માટે બતાવ્યો નથી; પણ કદાચ કોઈને આ પ્રયોગ

કરવાની ઇચ્છા થાય અને હિંધ તેથી ઝોઘી થાય તો ગમરાણું નહિ તેટલા માટે છે. આ પ્રયોગો ઉનાળાની સુંદર રાત્રે ખુલ્લા શરીરથી ખુલ્લી જમીન ઉપર સુવાધી કરી શકાય તેવો છે. આ પ્રયોગ કાંઈ દેંગી દવાશાળામાંથી ઉત્પન્ન થયેલ નથી. તેમ તે કોઈ બગડેલા મગજનો ફાંટો નથી; પણ કુદરતી છે, અને તે આરોગ્ય બક્ષનાર ખરી કુદરતી ઇચ્છા છે.

જેને ઉઘાડે પગે કરવાની ઇચ્છા હોય તેમણે ક્યાં કરવું, એ ચિંતા કરવા જેવું નથી. રસ્તામાં કે જંગલમાં મેદાનમાં અને ખેતરોમાં ઉઘાડે પગે કરવાની પુષ્કળ તક મળે તેમ છે. અને લોકોમાં ઉઘાડે પગે કરવાના કાયદા વિષેનું જ્ઞાન તથા ઉઘાડા પગે કરનાર બહુ અજ્ઞાનથી ઉત્પન્ન કરશે નહિ.

કદાચ ઘણા લોકો એવો સવાલ કરશે કે તેમણે રાત્રે કામળ લઈ જમીન ઉપર ખુલ્લા સૂતા માટે ક્યાં જવું? આરોગ્યમંદિરાં (Sanitarium) માં તો આવી સગવડ બગીચામાં મળે છે. તે બગીચાની આસપાસ મોટી વાડ હોય છે. અને તેવા બગીચામાં હવા અને અજવાળું આવે તેવાં ઝુંપડાં બાંધવામાં આવે છે. એટલે દરેક પોતાની ઇચ્છાનુસાર વાયુસ્નાન અને સૂર્યસ્નાન લઈ શકે અથવા ખુલ્લી જમીન ઉપર સુઈ રહે અથવા નજરમાં આવે તો જમીન ઉપર રમખ પાયરીને પણ સુઈ રહે. આવા સ્થાનમાં કુદરતી સ્નાન લેવાની પણ સગવડ કરવી જોઈએ, અને સ્નાન માટે નાના વિભાગો (Cells) પાડવા જોઈએ.

આ બાબતમાં હું એવું ઇચ્છતો નથી કે નમે જુના અને સજડ યઈ મળેલા વિચારોમાંથી એકદમ વિમુખ થાઓ. કારણ તેમ કરવાથી જોઓ સાથે તમે ઘણી રીતે સંબંધમાં છો અને જેમની સાથે તમારે રહેવું છે તેવા લોકોથી એકદમ જુદા પડી જવું એ પણ હાથત નથી.

મારો કહેવાનો હેતુ એ છે કે આપણે લોકોથી તદ્દન અતડા પણ રહેવું નહી તેમજ આપણે ઉપર કહી ગયા તેમ કુદરતી સ્નાન વાયુસ્નાન અને સૂર્યસ્નાનનો પણ ત્યાગ કરવો ન જોઈએ. અને તંદુરસ્તી કે જેના ઉપર આપણી જીંદગીના સુખનો આધાર છે તે મેળવવા પણ શરમાઇને બેસી રહેવું ન જોઈએ. તેમજ લોકોના પ્રતિનિધિઓએ સંમતિથી પડી કાઢેલા કાયદા કાનુનો-પછી ભલે તે ખરા હોય નહિ તોપણ-લોકોના આરોગ્ય માટે ક્રેલ હોય તેવા કાયદા વિરૂદ્ધ વર્તન કરવું જોઈએ નહિ. પણ આવા કાયદાથી (શીતળાની રસી મૂકાવવા જેવા નિયમથી) જેમ અને તેમ ઓછું તુકસાન થાય તે બાબત ખાસ ધ્યાન રાખવાની દરેક માણસની ફરજ છે અને તેમાં ફેરફાર કરવા માટે બનતો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

જોએ કુદરતી જીવન ગાળના હોય તેમની મજાક કરવા અને તેમના રસ્તામાં ખલેલ કરવામાં કેટલાક લોકો આનંદ માને છે. તેનું કારણ એવું છે કે એક તો તેઓ પોતે કુદરતી જીવન ગાળના નથી એમ પોતાના મનમાં ચોક્કસ જાણે છે; અને બીજું, જોએ કુદરતી જીવન ગાળે છે તેમને યતા લાભથી અદેખાઈ થાય છે. વળી તેઓ કુદરત વિરૂદ્ધ જે વર્તન કરે છે અને આધાર લે છે તે મેલી દેવાને શક્તિવાન હોતા નથી; અને ખરેખર તો ખરો રસ્તો ક્યો છે એ વાતનીજ તેમને ખરી ખબર પણ હોતી નથી. જેમ જેમ કુદરતી જીવનથી યતા કાયદા લોકોના બચવામાં આવશે તેમ તેમ આ નવાં જ્ઞાન અને વિદ્યા તરફ લોકોનો અણુગ્રો અને અવિશ્વાસ કમતી થતાં જશે. જ્યારે લોકો આ લક્ષ્યકર્તામાં સમાયેલું સત્ય વધારે ઓખી રીતે સમજતા જશે અને પોતાનું જીવન પણ તેનેજ અનુસરીને અને આસપાસના લોકોને માફ ન લાગે તેવી રીતે ગાળવાનું શરૂ કરશે ત્યારે કુદરતી જીવન

વધારે અને વધારે બળવત્તર થશે. સર્વ તેની વિરૂધ પડતી મુશ્કેલીઓ પણ કમની થતી જશે. હાલના જમાનાનો પ્રભાવ પણ તેવોજ જણાય છે. વળી ઘણા માણસો જેમના પર મહાન પ્રભુની કૃપા છે તેવા આપણી માન્યભૂમિ (જમીન) માંયે ઘાડો સંબંધ બાંધશે, અને પોતાના શરીર અને તનદુરસ્તી માટે એક અજળ જેવો દાયદો મેળવશે; કારણ કે પૃથ્વી દરેક લાજે આપણા જીવનના ભોગને સુખમય કરવા તૈયારજ છે અને બધાં પ્રાણીઓ-દેડકા, ઉંદર, સસલાં, શાહુડી, સાપર કે લોકડી વગેરે જે પરમેશ્વરના પ્રેમમાં આપણા કરતાં કનિષ્ઠ પદ્ધતિ ભોગવે છે તેમના માટે પણ આરામની જગા તરીકે પૃથ્વીજ છે.

ઘણાજ થોડા વખત અગાઉ એમ કહેવામાં આવતું હતું કે લોકો પોતાના શરીરને સુધારવા માટે ઉઘાડે પગે બરફમાં ફરવાનું કરતા હતા ત્યારે આ વાત તરફ અવિશ્વાસ અને તુચ્છકાર બતાવવામાં આવતો હતો.

આટલા વખત સુધી આપણા પગને ગરમ રાખવા માટે ખાસ સંભાળ રાખવામાં આવતી હોવાથી તેમને ખુદશી હવામાં કંકણ જમીન ઉપર અને શીયાળાના બરફમાં ખુદશા રાખવા એ વિચારથીજ લોકો ડરતા હતા. આપણી દાદી માતાએ “ પગને ગરમ રાખવાની સંભાળ રાખજો ” એમ ઘણી વખત કહ્યું નથી ? અને ઘાતરે પણ ઠંડા પગથી નુકશાન થાય છે એમ કહેલું નથી ? છતાં જ્યારે થોડા માણસોએ અજમાયશ કરી અને જ્યારે તેમની ખાત્રી થઇ કે ઉઘાડે પગે જવું આવવું તે માત્ર શરીર અને આખા જીવનને માટે ઐયરકર છે એટલુંજ નહિ પણ એક આનંદની કસરત છે, ત્યાર પછી આ તનદુરસ્તી લાવનારા કુદરતી ઉપચાર વિષે લોકોનો મત કંઈ સારો થતો જાય છે.

ખુદશી જમીન ઉપર સુષ્ઠ જવા વિષે પણ લોકોનો મત તેવીજ રીતે ધીમે ધીમે સુધરતો જશે. શરૂઆતમાં તો ઉઘાડે પગે જવા આવવા કરતાં પણ એ વાત વધારે મુશ્કેલ જણાશે. પરંતુ જ્યારે એ બાબતમાં પણ અનુભવ થશે ત્યારે તેમ કરવાથી બીજાકેસ તુકશાન નથી એમ મનુષ્યોની ખાત્રી થશે એટલુંજ નાહ પણ ઉઘાડે પગે ફરવા કરતાં પણ ઘણો દાયદો થાય છે એમ તેમને જણાશે.

સૂર્યમાં પણ આપણા બીમાર શરીરને સાફ કરવાની ઘણીજ શક્તિ છે, અને ફરવા ફરવા કરતાં જો સૂર્યના તડકામાં પડી રહી રહીએ તો વધારે ફાયદાકારક છે. જમીનપર આપણે ફરીએ હરીએ તેના કરતાં આપણે સુષ્ઠ જમીનએ તો પૃથ્વીની અસર પંચ આપણા ઉપર વધારે સારી રીતે થાય છે. સૂર્યની માફક તેનામાં પણ તનદુરસ્તી સુધારવાનો ગુણ રહેલો છે, પરંતુ જો શરીર પોતાની શક્તિ દરવા ફરવામાં ખરચી નાંખે તો સૂર્ય અને પૃથ્વીમાં આરામ કરવાનો જે અમૂલ્ય ગુણ રહેલો છે તેનો પુરેપુરો લાભ શરીરને મળી શકતો નથી.

પરંતુ લોકમનથી એકદમ વિમુખ થવું એ અશક્ય છે તેથી બીજા લોકોને-આરોગ્ય મંદિરોમાં જમીન ઉપર ખુદશા સુષ્ઠ રહેવાની સલાહ આપવામાં ખાસ સંભાળ રાખવી જોઈએ. આ વાત (ખુદશી જમીન ઉપર સુવાની) દરદીની મુનસરી ઉપર રાખવી જોઈએ. કોઇ કોઇ માન્યુમ આ પ્રયોગ કરશે અને તેનો તેને ફાયદો જણાશે એટલે બીજા લોકો જાનેજ તેનું અનુકરણ કરવા લાગશે. શરૂઆતમાં તો એક રાત જમીન ઉપર અને એક રાત બિછાનામાં સુવું એ વધારે સાફ છે.

એટલું જરૂર કહે છે કે જ્યારે મેં પોને “જમીન” એનીરીયમમાં જમીન ઉપર સુવાનું દાખલ કરવા માંડ્યું ત્યારે શરૂઆતમાં તો અડચણ પડી હતી. પહેલાં તો આ પ્રયોગ કરવાની

કોઈ કચ્છાજ ખતાવતું નહતું. પછી કેટલાક દરદીઓએ ખાસ પ્રયાસ કર્યો. તેઓને થોડા વખત પછી તો ખુબ આનંદ જણાયો અને ઉત્સાહમાં અને ઉત્સાહમાં તેઓએ ખીખ દરદીઓને પણ ખુશી જમીન ઉપર સુવાને લક્ષ્યાવ્યા. અને તેઓ દરેકને અમ્યથી ઉત્પન્ન થાય તેટલો દ્રાયદો યથો.

પાણીના પ્રયોગો (Water applications) મી. પ્રિન્સીપ્સ, નીપ, કુન્ડે અને ખીખ વિદ્વાન દાકતરોના વખતથી વપરાશમાં છે. સ્નાનની સાથે ધર્મજી કિવા પણ શીખવવામાં આવી છે. પણ આ ઉપચારો કુદરતના ખરા નિયમને જોડીએ તેટલા અનુસરતા નથી.

ખુદ્દે શરીરે દરવાનો રીકડી તરફથી બોધ આપવામાં આવેનો હતો. પરંતુ હવા અને અજવાળા સંબંધી કુદરતના નિયમો પુરેપુરા સમજ્યા વગર આ બોધ થતો તેથી ખીખાર અને સારો માણસોમાં ખુદ્દે શરીરે દરવાનો રિવાજ રીકડી બરાબર દાખલ કરી શક્યો નહિ.

જમીન અને તેની શક્તિનો ઉપયોગ કરવાનું તો ખીલકલ ભૂલાઈ જ ગયું હતું. જરૂરનાં પુસ્તકની પ્રથમ આગતિમાં જ્યારે તે ખાખતમાં લક્ષ્ય જોવામાં આવ્યું ત્યારે ઘણાં લોકોએ તો અજબથી ખતાવી હતી. પરંતુ પછી તો આ જમીનની શક્તિની ખાખતમાં લોકોનું ધ્યાન સારી રીતે ખેંચાવા લાગ્યું. અને ખરેખર જમીન અને તેની તનકુરસ્તી લાવવાની શક્તિઓ ત્રિપે જોડી અગત્ય લેખીએ તેટલી આછી છે. તેથી નવી આગતિમાં તે ખાખતમાં જરૂર લખાણથી વિવેચન કરે છે.

આપણે જે ઉપર રહીએ છીએ તે પૃથ્વીમાં પણ એક મહાન શક્તિ તેનાં દરેક અણુમાં ફરતી છે અને તે માણસ ખતના કોઈ પણ કૃત્યથી દૂર થઈ શકે તેમ નથી. જો આપણે પૃથ્વી સાથે સીધા સંબંધમાં આવીએ તો પોતાની શક્તિનો ભાગ આપવા પૃથ્વી તૈયારજ છે.

આ પૃથ્વીની શક્તિનો આપણે ઉપયોગ કરી શકીએ તેમ છે. અને જેમ જેમ આપણે કુદરતી જીવન માગતા જઈએ તેમ તેમ વધારે અને વધારે આપણને પૃથ્વીની શક્તિનો લાભ મળતો જશે. જ્યારે જ્યારે તક મળે ત્યારે ત્યારે જમીન ઉપર ખેસવાનો અભ્યાસ રાખવો જોઈએ. પછી કપડાં પહેરેલાં હોય તોપણ હરકત નહિ. ફરવા જવા વખતે અથવા સુસાફરી કરતી વખતે ખુશી જમીન ઉપર ખેસીને અથવા સુધી જઈને આરામ લેવો જોઈએ. પૃથ્વી પોતાની અસર કપડાં મારફત પણ કરે છે અને આપણને આ વાત અનુભવથી પણ ખરી જણાયો.

મેં ઘણી વખત જોયું છે કે જ્યારે જ્ઞાનતંત્ર ઉત્કેરાયલા હોય ત્યારે, અથવા ખેત્રીની વખતે, અથવા લીસ્ટીરીયા અને એવાં ખીખ દરદોમાં જમીન ઉપર જ્ઞાન ખેસવાથી કે સુવાળી જ્ઞાતિ વળે છે. આપણે પૃથ્વીની શરદી કે બેજથી ફરવાનું નથી. કારણ કે શરદી કે બેજવાળી જમીન હોય છે છતાં પણ જમીનની સારી અસર આપણા ઉપર યથેલી બેવામાં આવે છે.

રાત્રિને વખતે કુદરતમાં એક નવીજ તરેહનું જીવન પ્રવર્તતું હોય છે. જો આપણે રાત્રિને વખતે જંગલમાં ફરવા જઈએ છીએ તો આપણને જણાય છે કે જંગલે આખી પૃથ્વીજ જીવનમય હોય. વળી એમ પણ કહેવાય છે કે ઘાસે રાત્રિને વખતે વધે છે અને ક્ષિપ્તના વખતે નથી વધતું. એટલે પૃથ્વીની શક્તિ રાત્રિના વખતે વધારે પ્રબળ હોય એમ સંભવે છે.

જન્મ-રૂઢિ છે કે, મૃત્યુ જન્મભોનેમાં રાત્રિને વખતે ખુદી જમીન ઉપર સુવું વધારે અનુકૂળ થાય તેવી તજવીજ કરી છે. અને જેવટ રેતીની પથારીઓ બનાવવી એમ મને જણાયું છે. કારણ આવી પથારી ખુદ્દી જમીન કરતાં વધારે નરમ હોય છે. ૪ થી ૮ ઇંચ રેતી પાથરી તેનું ખીજાનું બનાવવું જોઈએ, અને તેના ઉપર ઝીણું ઝીણું કાણુંવાળું શણનું કપડું પાથરવું જોઈએ જેથી જમીનની શક્તિ ઓછી થશે નહિ અને આપણી ઓઢવાની રમઝં બગડશે નહિ. વળી તે રેતીની આબુઆબુ માટીની પાળ કરવી વધારે સારી છે અને તે માથાની આબુ જરા ઉંચી રાખવી કે જેથી તે પાળ ઓશીકાં તરીકે પણ ઉપયોગી થશે. વળી આબું રેતીનું ખીજાનું ઉપરથી ખુદ્દી જમીન હોય ત્યાં કરવું જોઈએ, કારણ આકાશમાં પણ એક અદ્ભૂત શક્તિ-જીવન રહેલું છે કે જેની અસર રાત્રિને વખતે ઘણી શ્રેયસ્કર છે. આ શક્તિ પૃથ્વીની શક્તિ સાથે મળીને ઘણીજ સારી અસર કરવા શક્તિમાન છે. ખરાબ ઢવાની વખતે તો આવી પથારી તંબુ કે તેવી ઉપરની આબુએ ઢાંકેલી જગામાં કરવી જોઈએ, પરંતુ તે જગા વિશાળ હોવી જોઈએ. વળી લાંબુ પેડી જેવું બનાવી તેમાં રેતી ખરી ખીજાનું કંઈ હોય તો તેવી પેડી ગમે ત્યાં રાખી શકાય.

શરદીની ધાસ્તી.

જ્યારે હું ખુદ્દી ઢવામાં ખુદ્દી જમીન ઉપર સુવાની બઝામણુ કરું છું ત્યારે ઘણા લોકોને તો તેમ કરવાથી શરદી, સંધીવા, લકવો, ટાઇફોઇડ, ન્યુમોનીઆ વગેરે બપોર દરદો થવાની ધાસ્તી રહેતી હશે, અને તેમાંથી મોત નિપજવાનો બપ પણ લાગતો હશે અને કુદરતી ઉપચારના અનુયાયીઓને પણ ગંભીર તો થતો હશે.

અગાઉ શરદીની ધાસ્તી કાઢી નાંખવા મેં પ્રયાસ કરેલો છે. અને હજુ પણ તે વિશેજ વધારે વિવેચન કરીશ-અને તેમ કરવાથી જરૂર જોગ પુનરાકિત થશે.

આપણા શરીરના પાચનક્રિયા કરનારા અવયવો કુદરતે જે ખોરાક નિરમાણુ કરેલો છે તેવા ખોરાકને પચવવા માટે ઘડાયેલા છે. જે ખોરાક પૃથ્વી, ખેતી અને બાગાયતની મદદ વગર પેદા કરે છે અને જે ખોરાક તેની કુદરતી સ્થિતિમાંજ સ્વાદ આપે છે તે 'કુદરતી ખોરાક' ગણાય છે. શુદ્ધ મેવો અને લીલાં ફળો વગેરે કુદરતી ખોરાક છે. આવા કુદરતી ખોરાકની સ્થિતિ બદલીને એટલે કે પકાવીને ખાવામાં આવે, અથવા જે ખોરાક કુદરતી ખોરાકને માત્ર દેખાવમાંજ થોડે કે ઘણે અંશે મળેના આવે તેવા ખોરાકને 'ખાવાથી પાચન-ક્રિયા કરનારા અવયવો તેને મુશ્કેલીથી પચાવે છે અને તેથી પાચનક્રિયા પુરતી થતી નથી. અને તોડી, સ્નાયુ, હાડકાં વગેરે બનાવવા માટે શરીર આવા ખોરાકનો પુરેપુરો ઉપયોગ લઈ શકતું નથી. શરીરને આબું અકુદરતી પોષણ મળવાથી ને પોતાની શારીરિક માનસિક વૃદ્ધિ કરવાને જે જે પદાર્થોની તેને જરૂર છે તે ને પદાર્થો મેળવી શકતું નથી, અને તેની જીવન શક્તિ ઘટી જાય છે. વળી આવા ખોરાકનો શેષ ભાગ પેટમાંજ રદો જાય છે અને તે પ્રવાદો, નકર કે વાયુ સ્વરૂપમાં દોઝગીમાંથી પસાર થઈ શરીરના બીજા ભાગમાં પ્રસરી જાય છે જેથી શરીર ઘણી વખત બેડોળ થાય છે. આવા પદાર્થો શરીરના ઉપયોગના નથી. વળી આવાં વિગતીય દ્રવ્યો-ખામ લેવાથી અને ચામડી માર્ગે પણ ઘણી વખત શરીરમાં દાખલ થાય છે. દાખલા તરીકે રસી મેલાવવાથી ફેટલાં ઝેરાં આપણા શરીરમાં દાખલ થાય છે.

આવાં વિગતીય દ્રવ્યો આપણા અવયવોની વચ્ચે આવે છે અને તેમને પોતાના શુભ પ્રમાણે ધીમે ધીમે કે ત્વરથી નુકસાન કરે છે અથવા તો તેમનો નાશ કરે છે. વળી તેવાં દ્રવ્યોમાંથી કહોવાણુ થાય છે અને તે અમુક જનની ગરમી પેદા કરે છે. જેને લઇને આખા શરીરને નુકસાન થાય છે. આ પ્રમાણે શરીરના બધા અવયવોને યોગ્ય ક્રિયા કરવામાં ખલેલ પહોંચે છે અને પરિણામે તેઓના એક બીજાના સંબંધ અને શરીર તથા જીવનના સંબંધવાળા અવયવોને પણ નુકસાન પહોંચાડી અકાળ મૃત્યુ લાવે છે. હાલના જમાનામાં જ્યારે ત્યારે જોડા અને કપડાં પહેરવામાં આવે છે, ઠંડા પાણીથી દૂર રહેવામાં આવે છે, પૃથ્વીનો સંસર્ગ સીધી રીતે ઓછો કરવામાં આવે છે, હવા અને અજવાળાથી પણ દૂર રહેવામાં આવે છે અને અસ્વચ્છ હવા લેવામાં આવે છે તથા આવા કુદરત વિરુદ્ધ ગુન્હા કરવામાં આવે છે તેથી આવાં વિગતીય દ્રવ્યો, જે રોગનાં મૂળ છે તે શરીરમાં વૃદ્ધિ પામે છે, અને શરીરની જીવનશક્તિ અને પચનક્રિયામાં દિવસોદિવસ ખલેલ પહોંચી નુકસાન થાય છે. પણ જ્યારે લોહો પોતાના ભારે વજનદાર જોડા ફેંટી દેઇ હલકાં કપડાં પહેરશે જેથી કરી પાણી, હવા, અજવાળુ અને ખાસ કરીને ઠંડો પવન આપણા શરીર સાથે સંબંધમાં સહેલાઈથી આવશે ત્યારે કુદરત આપણી જીવનશક્તિને ઉત્તેજીત કરશે અને વિગતીય દ્રવ્યોને શરીરમાંથી જોરજુલમથી કાઢી નાંખવા મથન કરશે અને શરીર સાફ કરવા માટે સંપૂર્ણ પ્રયત્ન (Healing crisis) કરશે.

આ બતાવ નબળાં અને બીમાર માણસોની બાબતમાં વધારે જોવામાં આવશે, અને કુદરતની આવી મદદની જરૂર પણ તેવાં માણસોને પડશે; કારણ તેઓ ઠંડા પાણી તથા હવા અને એવી બીજી લાભદાયક બાબતોથી દૂર રહ્યાં હોય છે, જેથી તેમની જીવનશક્તિ મંદ પડી ગઇ હોય છે, અને તેને પરિણામે તેમનામાં વિગતીય દ્રવ્યોનો જમાવ થયો હોય છે. આવાં દ્રવ્યો બહાર કાઢી નાંખવા માટે જુદા જુદા અવયવો ક્રિયાકારક થાય છે. અને તે પ્રમાણે શરદી, સળેખમ, મોટી ઉધરસ, સ્કારલેટ શીવર, શીતળા, ડીપથેરીઆ, ટાઇફોઇડ શીવર, ન્યુમોનીઆ, ઇન્ફ્લુઅન્ઝા વગેરે દરેકો પરિણામ તરીકે જાહેર થાય છે વળી બેજ, હવા અને શરદીથીજ ટાઇફોઇડ અને કોલેરા જેવા ગંભીર દરેકો જાહેર થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ હવાની ગરમીમાં એકદમ ફેરફાર થવાથી અને એવાં, બીજાં કારણથી મન બહુ ઉત્કેશવાથી પણ આવાં દરેકો થાય છે. વળી કેટલીક વખત તો આપોઆપ દરેક શરીરમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે અને બહારનું, કોઈ કારણ જણાતું નથી.

આવાં તીક્ષ્ણ દરેકોની સાથે આવતા સુધી તીક્ષ્ણ તાવ આવે છે. આવાં દરેકોની પહેલી નિશાની તાઢની ધ્રુમરી છે. અને વિગતીય દ્રવ્યોનાં આણુઓ એક બીજા સાથે ધસાય છે તેથી ગરમી પેદા થાય છે. તેથી લોહીનો શરીરના અંદરના ભાગ તરફ ધસારો થાય છે. શરીરની બહારની સપાટી ઠંડી પડે છે અને તેથી ઠાંડ થાય છે. તરતજ પાછી ગરમી બહારની બાજુ આવવા લાગે છે. અને દરેકનું શરીર ગરમ થાય છે. કારણ કે શરીર વિગતીય દ્રવ્યને ચામડી દ્વારા બહાર કાઢે છે. ડીપથેરીઆમાં ગળામાં દરેક જણાય છે, વિગતીય દ્રવ્ય ગરમીને લીધે વધારે જણાય છે અને હોઝરીમાંથી માથા તરફ જતાં ગળામાં તેનો અટકાવ થાય છે, અને તેથી કરીને ગુબગાઇ જવાની ધારતી રહે છે. હવે જે આપણે કુદરત વિરુદ્ધ, હવા અને અજવાળાથી દરેકને દૂર રાખીએ અને તેને એન્ટીસીપ્રીન અને

બીજી ઝેરી દવાઓ આપીએ તો તેથી શરીરની જીવનશક્તિ બીજકુલ મંદ પડી જાય છે, અને દરદી આખરે કુદરતના મપાટા સામે ટકી શકે નથી તથા મરણને શરણ લાય છે. આવે વખતે દરદીને બહુ દરદ નેમન પીડા પેદા થાય છે અને પરિણામે મોત નીપજે છે. આગર જે આવું દુઃખદ પરિણામ નથી આવતું તો પછી મલ્લિનર્જન દ્વારા શરીરને સુધારવાની ક્રિયા બંધ પડી જાય છે, જેથી વ્યાધિનાં મદાર ગ્રાહ્યતાં ચિન્હો અદૃશ્ય થઈ જાય છે, રોગ અંદર જતરી જઈ થોડા વખત માટે મુશુમ અવસ્થા ધારણ કરે છે. આ પ્રમાણે કેટલોક સમય ચાલ્યા પછી શરીરમાં છુપાઈને ભગઈ બેઠેલા વ્યાધિને હોંધી કાઢવા જેટલા બળનો શરીરમાં પુનઃ જમાવ થાય છે એટલે રોગજનક વિજ્ઞતીય દ્રવ્યને અગાઉ કરતાં વધારે મુશ્કેલીથી કાઢવાનો પ્રયત્ન કુદરત આરંભે છે જેને પરિણામે શરીરમાં વ્યાધિનું જોર ઘણુંજ નોવામાં આવે છે. દાખલા તરિકે “ઇન્ફ્લુએન્ઝા” Influenza નામનો વ્યાધિ ‘એન્ટ્રીફીન’ નામની દવાથી મટી ગયા જેવો દેખાય છે, પરંતુ તે પછી તરતજ ફેફસાંના વરમનું દરદ લાગુ પડે છે. એવું પણ બને છે કે દવાઓના અતિ ઉપયોગથી શરીરનું જીવન (Vitality) હમેશાને માટે એટલું બહુ ઘટી જાય છે કે જેથી તિવ્ર વ્યાધિના રૂપમાં રોગનાં મૂળ શરીરમાંથી ઉમેડી નાંખવાની શક્તિ શરીરમાં આવી શકતી નથી. આવાં મનુષ્યો જીંદગીભર જીવું રોગોથી પીડાયા કરે છે.

આવી રીતે પેદા થતી જીવું વ્યાધિઘરાત અવસ્થાને આપણે ગુન્જાતીઓ “હાડકાં-રીઓ તાવ,” “જીરણ તાવ” Chronic Fever વગેરે નામોથી ઓળખીએ છીએ. આવી સ્થિતિમાં આવી પડેલા દરદીઓના શરીરમાં ભરાઈ રહેલું વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય “ફરમેન્ટ” થવા લાગે છે અને તેથી પેદા થતી ગરમીને લીધે શરીરની અંદરના અવયવો ઘણીજ ગરમીથી નુકશાન વેકતા હોય છે, જ્યારે બહારથી શરીરને ઘણીજ ઠંડી વાતી હોય છે, અને તેના લાપ પગ અને ચામડી ટાઢી રહે છે. ધીરે ધીરે આ અંદરનો અગ્નિ વધતે વધતે મદાર પણ આવે છે અને તેથી આખા શરીરની બહારની ગરમી પણ વધે છે. પરંતુ તિવ્ર રોગોની માફક આ જીવું રોગમાંથી પેદા થયેલો અંદર બહારનો ઉજ્જ તાવ કાંઈ શરીરમાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્યોને કાઢી નાંખવા માટે પેદા થયેલો હોતો નથી. પરંતુ શરીરસર-ફાક શક્તિ ગરમીને અંદર રાખી રહેવામાં નિષ્ફળ નિવડવાને પરિણામે પેદા થયેલો હોય છે. આવા તાવને આપણાં શાસ્ત્રોમાં “હાળજ્વર” કહે છે. અને તે ઘણીજ જોખમ બેરોલો હોય છે. દવાઓ આવા તાવવાળા દરદીની જીંદગી બચાવી શકતી નથી. જે આવી સ્થિતિમાં પણ કાંઈ લાભ થવાનો સંભવ હોય તો તે પ્રકાશ, વરા, પાણી, પૃથ્વી, કુદરતી ખોરાક આદિ નૈસર્ગિક ઉપચારોથીજ છે. અગાઉ કહેલી જીવું વ્યાધિવાળા સ્થિતિનું રૂપાંતર આખરે હાળજ્વરમંત્ર થાય છે એમ કાંઈ નથી. કેટલીકવાર જ્ઞાનવંતી અતિથય નમગર્હ (Nervous breakdown or Neurasthenia), ક્ષયરોગ (ઇન્ફેક્શિયસ અને ફેફસાંના વરમમાંથી થતો ક્ષયરોગ), વિદ્રધિ, પાકાં, સંધીવાત, મધુરમેદ, કામ ક્રાપવથી રૂઝે નહિ તેવાં પાકાં અથવા ચાંદાં, વગેરે વગેરે પણ પરિણામે પેદા થઈ દરદીના મરણનું કારણ બને છે. આવી સ્થિતિમાં આવી પડેલા દરદીને દવાઓ કાઢી રીતે બચાવી શકતી નથી. ફક્ત કુદરતી ઉપચારોથી મર્યાદાક પ્રમાણમાં લાભ થવાનો સંભવ રહે છે. પરંતુ તેવા કુદરતી ઉપચારો પણ બહુ સંભાળથી અને ધીરે ધીરે લાગુ કરવા જોઈએ.

આર્યાનાર્ય ઔષધ.

દેશી તથા અંગ્રેજી વૈદ્યકને લગતો અપૂર્વ સંગ્રહ.

વિષય—

આ પુસ્તકમાં દેશી અને અંગ્રેજી પદાર્થોનો લિપ્ત ભિન્ન રોગોપર ટેવી રીતે ઉપયોગ કરવો, અકરાન્દ્રિયથી તે તે પદાર્થોના ગુણુદોષનું વિવેચન, કેટલાક ઔષધ પ્રયોગો-દેશી અને અંગ્રેજી ઔષધોને લગતા તોલ-માપ, તે વિષેની પૂરેપૂરી મમજણ, એવી રીતે વૈદ્યકને લગતા વિવિધ વિષયોનું વિસ્તારપૂર્વક વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે.

કદ—

માઈઝ ટમી આઠપેજી ૪૭ ફોર્મ, પાકું પુકું છતા કિંમત કેવળ રૂ. ૨) છે.

આજ સુધીમા આ પુસ્તકની ત્રણ આવૃત્તિઓ થઈ છે અને તેજ આ પુસ્તકની લોકપ્રિયતાનું પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ છે.

વધુ જાણુવા માટે અમારું પ્રાઇનલિટ મળાવો જે ડોઇ માગે-મંગાવે તેને વગર પોષ્ટેજે ચોકલાય છે

લખો—વૈદ્યશાસ્ત્રી મણિશંકર ગોવિંદજી.

માલેક-આતંકનિબંધ ઔષધાલય,

જામનગર-કાઠીયાવાડ.

તાવની રામબાણુ દવા.

રૂ. ૧૦૦) ધનામવાળી.

કોઈ પણ જાતનો તાવ એટલે દાડનો, એકાંતરીઓ, ચોથીઓ, ઉનો, ટાલીઓ ને ચાલતો જમાનાની નવી નવી જાતના ઉડતા તાવ અમારી દવાથી ન ઉતરે તો લીધેલા પૈસા પાછા આપીશું. કોઈ એમ સાબિત કરી આપશે કે વૈદ્ય ગિરધરલાલ કહાનજીની દવાથી ચોથીઓ તાવ ન ગયો તો તેને રૂ. ૧૦૦ ધનામ આપીશું. ગોળી ૫૬ ની ડબી ૧ નો રૂ. ૧-૦-૦.

ધણા રોગોને ઝટ આરામ કરનાર.

શક્તિ-સંજીવન.

કોઈ સખસ એમ સાબિત કરી આપશે કે આ દવામાં શક્તિ લાવવાનો શુભ નથી તો તેને રૂ. ૧૦૦) ધનામ આપીશું.

કમતાકત યએલ ઇન્ડિયોને તાકત આપી સતેજ કરવાનો શક્તિ-સંજીવનમાં ખાસ શુભ છે. ધરડાની ઠાટ, કમરનો દુખાવો, પગનું કળતર, સંધીવા, ક્ષય, જુનો મડો, ખાંસી, વાયુના રોગો, મંદાસિ, અજીરણ, કબજિત, પિત્તકમળો, કમજો, પિત્તમાંડુ, હૃદયજ્વર વિગેરે પ્રભુ દરદોનો નાશ કરે છે. સ્ત્રીના ગર્ભાશયનાં દરદો ને યતો ગર્ભપાત અટકાવે છે. વાંઝણીને શક્તિ-સંજીવનનું સેવન કરવાથી (છાકરાંની) પ્રાપ્તિ થાય છે. શક્તિ-સંજીવન શુકના તમામ દોષ મટાડી સ્ત્રી, પુરુષ, બાળક અને વૃદ્ધને પુષ્ટ, તેજસ્વી, કાન્તીવાન, બળવાન બનાવે છે. ગોળી ૧૦૦ ની ડબી નો રૂ. ૨-૮-૦.

પરમીઆની રામબાણુ દવા.

આ દવા તમામ જાતના પરમીયા મટાડે છે. ઇન્ડિયાં થતી બળતરા અને ચાલતું પડું (રસી) બંધ કરે છે, સોજો ઉતારે છે, ટીપે ટીપે આવતો પેશાબ સાફ લાવે છે, કળતર અને પેટનો દુખાવો મટાડે છે, નીચેની રગમાં જે દરદ થાય છે તેને તરત આરામ કરે છે.

ધાતુ વધારી શક્તિ આપે છે અને સાંધાના દુખાવા મટાડે છે, યાને પરમીયાથી યયેવ તામ દરદોનો નાશ કરે છે. ડબી ૧ માં ગોળી ૧૬ શીશી એકની કિંમત રૂ. ૨-૪-૦.

આ સિવાય તમામ દરદોની દવા અમારા ઔષધાલયમાં મળે છે, જે વી. પી. થી મોટા લગભગ આવશે. પરદેશથી મંગાવનારાએ નીચેનાં શિરનામે જરૂરો, તાલુકો, પોસ્ટ ઓફીસ સાથે પત્ર લખવું. જાને લેનારને અમદાવાદમાં ત્રણ દરવાજો માણેકલાલ રજીસ્ટર્ડની દુકાનેથી લેવી.

ખલુરાલય શુટિકા—ઉધરસની દવા.

આ દવાથી તાજી ઉધરસ ત્રણ કલાકમાં મરે છે. જુની ખાંસી અને ક્ષય-દમ જેવા દરદોને થોડી મુદતમાં દરે છે. ગોળી ૫૦ ડબી ૧ ની કિંમત રૂ. ૧-૦-૦.

દાદર.

કાયદો ના થાય તો પૈસા પાછા.

તમામ જાતની રાતી, કાળી અને ધોળી દાદર મટાડે છે. ડબી ૧ ની કિં. રૂ. ૦-૪-૦.

“ધાતુચિકાર” નામનું પુસ્તક એક ક્રોડ લખનારને મફત મોકલવામાં આવશે. કાળજી પત્રનો વહેવાર દેડ ઓફીસે કરવો.

વૈદ્ય શા. ગરધરલાલ કહાનજી.

દેડ ઓફીસ—મુ. ધોળકા જી. અમદાવાદ.

સંલવનામૃત ગોળીઓ.

સંલવનામૃત ગોળીઓ, લવ છવ સેવ સદાય;
સંસારી સુખ ભોગવવા, અમૃત્ય એક ઉપાય.

કિંમત ગોળી ૪૦ ની ડબી ૧ નો રૂ. ૧ એક.

શક્તિ માટે-તત્તુપ્રદિપ્ત તૈલ, કિંમત શીશી ૧ નો રૂ. ૧ એક.

તાવની ગોળીઓ.

ટાઢીઆ અને ગરમ તાવને વાસ્ને આ ગોળીઓ ઘણીજ અમીર છે, અને તે વિદુ-
રતાનની હનાને અતુક્ષ્ણ પડતી કરી પણ ખાલી નહિ જાય તેવો ઉપાય
કિંમત ગોળી ૪૦ ની ડબી ૧ નો રૂ. ૧ એક.

મદત !

અમૃત્ય ભેટ !!

મદત !!!

વૈદ્ય સંલવનામૃત સરોજ.

આ નામનું સર્વોપયોગી પુસ્તક એક પોપટ કાર્ડપર પોતાનું નામ, ઠામ, કેમણું વળી
કેનનાગને મોકલ મોકલવામાં આવશે

વૈદ્ય શા. શિવજી જેઠાભાઈ.

ગ્રા. સંલવનામૃત ઔષધાલય.

માંડવીખંદર-કચ્છ.

॥ ૬૦ ॥

નોકરી અને ધંધા માટે.

રખડતાઓને ૨૨ એકાં હમરો રૂપીઆ કમાવાનું ઉત્તમ માધન.

“હુન્નર-સંગ્રહ”

ભાગ ૧ લો. આવૃત્તિ ધીજી. ત્રણમો પાનાનું દળદાર પુસ્તક, મુશોલિત
| બાઈન્ડિંગ, ગેરેન્ટીવાળા પુસ્તક હુન્નરો, કીમત આના બાર. પોસ્ટેજ બૂટું.
મસ્દીફીકેટને હુડો બાર-મગનલાલ રણછોડ (પેદગાલા, ગુજરાત) આ છુકગા લખ્યા
| પ્રયોગ નવા અને ફોલ્ડ મળી છે આ છુક નોકરી કરતા શાહજોને ખરીદવા ભલામણ કરે છ
પીલાસ ગોપાલજી (જેટ બદર, પીઆવાડ) અમોએ ‘ મેસ્મેટીક ’ બતાવી છે એક દર
પીઆવાડી મળી છે

‘ મેસ્મેટીક ’ દયાલજી મહેતા (ધોળ, કાઠીઆવાડ) બે ત્રણ ચોતે બતાવી છે તેમાં ફોલ્ડ મળી છે
મહમદ હશામી (સારોડ) છુક ધાતી ઉપયોગી છે ખીને સાગ દુરત મોકલી આપજો,

હુન્નરોદય મંડળ. ૧૬ બનીયન રોડ, સુન્ધર્બન. ૯

ઉતાવળા થાઓ !

જાગૃત થાઓ !!

અપૂર્વ અવસર-૩૦ એપ્રિલ ૧૯૧૪ સુધી.

હિંદી-વનૌષધી પ્રકાશ.

પ્રથમ ભાગ. કિંમત રૂ. ૧૥

જેમા અલગ જડીબુટ્ટીઓના રંગીન ચિત્ર નાના પ્રકારની લાખામા તેના નામ પ્રત્યેક અગતુ વિવેચન, ગુણદોષ અને પ્રયોગાદિ વિવિધ વૈદ વિષય છે

હિંદી-વનૌષધી પ્રકાશ

સચિત્ર વૈદક માસિક પત્ર.

વનસ્પતિનું વિવેચન, ચિત્ર, અનુભૂત પ્રયોગ આદિ સિવાય આરોગ્ય, આયુષ, આનંદ અને શરીરસરક્ષા સંબંધી વૈદકીય લેખ પણ હોય છે આ પત્ર ડાકટરો તથા વૈદશાને વગેરેને અત્યંત ઉપયોગી છે વાર્ષિક મૂલ રૂ. ૨-૦-૦ નમૂનાનો અંક મંગાવો

નોટ—ઉપરના બંને લાગો એકી વખતે લેનારને માત્ર રૂ. ૨-૮-૦ મળશે રૂપીઆ મનીઓરડગથી મોકલવા જોઈએ

આયુર્વેદી ગૃહ ચિકિત્સાશાસ્ત્ર.

આયુર્વેદની અત્યંત શુભ ઉપયોગી ઔષધીઓનો આ પુસ્તકમા સારો ઉલ્લેખ છે જેમા પ્રત્યેક ઔષુરૂપ વ્યવસ્થા પૂર્વક પુસ્તકાનુસાર પોતે રોગીની ચિકિત્સા કરી શકે છે સુઆફરીમા, ઘરમા અને અકસ્માતના પ્રસંગમા આ પુસ્તક ઘણું જ ઉપયોગી છે તેનો લાભ આ પુસ્તકથી સહેજમા મળે મૂલ્ય રૂ. ૬-૦-૦ ટપાલ ખર્ચ રૂ. ૦-૧૨-૦ વનૌષધી પ્રકાશના હથકરી આપનારને આ પુસ્તક મફત આપવામા આવે છે

પતો-વૈદ પંડિત બાબુરામ શર્મા.

પો. જલાલાબાદ, જલ્લા

દશ પુસ્તકો ફક્ત રૂ. ૨) માં.

“વિજ્ઞાન અને દુનિયા” સચિત્ર માસિકના આદ્યક થનારને જ મળે છે. બુધ્ધિમાન, આયુ, પીટ, શાલી, ખેત, ખેતીવાડી, શરીરશાસ્ત્ર, રંગવા, નવવા, વિ

લખો—પ્રોફેસર લક્ષ્મીચંદ M A, M Sc, F. C S (London) M S T. કલકત્તાનું વડોદરા.

હનામ—જે આદ્યક લખનારને દબે પડે તે વાં ૨ ૧) અને પત્ર તે એ ત્યાં સુધી દર વર્ષે ૨ વા હનામ તરફ આપીએ છીએ

ખસો રૂપૈઆમાં અન્નદાન સાથે અમર નામ.

દાનવીર સજ્જનો અનાથોની પ્રાણ-રક્ષા કરવા આપના વરદ-
હસ્તને આ આશ્રમ તરફ લાંબાવવા કૃપા કરશે ! અન્નદાનનું અન્નદાન
અને સાથે અમર નામ !! જે દયાળુ દાતા તરફથી એકી વખતે રૂ.
ખસો દાનમાં મળશે તે રકમ અનામત રાખી તેના વ્યાજમાંથી દર-
વર્ષે દાતાના મરણ પ્રમાણે ઠરાવેલા એક દિવસે આશ્રમના અનાથોને
દાતાના સ્મરણમાં અન્નદાન આપવામાં આવશે. અને તે દાતાના
નામની આરસની તખ્તી કરાવી ઓડીસમાં ચોઢી અમર નામ પણ
કરવામાં આવશે. શું આવા દાનવીર દાતાઓ માત્ર ૩૬૫ નહિ મળે ?
જરૂર મળશે. દયા લાવી લખો:-

મંત્રી-હિંદુ અનાથાશ્રમ-નડીઆદ.

જીવિત દાન આપનાર સો પાળક પણ નહીં નીકળે ?

દીનવત્સલો ! પ્રભુની ખાતર દયા લાવો અને અનાથોના પાળક બનો. દર
માસે રૂ. ૭) આપનાર ધર્મોત્તમાના નામથી બાર વર્ષથી મોટી ઉમરના અનાથને,
અને દર માસે રૂ. ૩-૮-૦ આપનાર ધર્મોત્તમાના નામથી એથી નાની ઉમરના
અનાથને પાળી વિદ્યાદાન આપી મનાથ બનાવીશું. આ પુન્યભૂમિમાંથી અનાથના
પ્રાણુદાતા એવા માત્ર સો (૧૦૦) પાળક પણ નહિં નીકળે ? જરૂર દયા લાવી લખો:-

મંત્રી-હિંદુ અનાથાશ્રમ-નડિયાદ.

ઉતાવળા થાઓ !

જાગૃત થાઓ !!

અપૂર્વ અવસર-૨૦ એપ્રિલ ૧૯૧૪ સુધી.

હિંદી-વનૌષધી પ્રકાશ.

પ્રથમ ભાગ. કિંમત રૂ. ૧૥

જેમા અલગ જાડીબુટીઓના રગીન ચિત્ર નાના પ્રકારની લાપામાં તેનાં નામ, પ્રત્યેક અંગતુ વિવેચન, શુદ્ધદોષ અને પ્રયોગાદિ વિવિધ વૈદ વિષય છે

હિંદી-વનૌષધી પ્રકાશ

સચિત્ર વૈદક માસિક પત્ર.

વનસ્પતિનું વિવેચન, ચિત્ર, અતુભૂત પ્રયોગ. આદિ મિવાય આરોગ્ય, આયુષ્ય, આનંદ અને શરીરતરફા સંબંધી વૈદકીય લેખ પણ હોય છે આ પત્ર ડાક્ટરો તથા વૈદરાજો વગેરેને અત્યંત ઉપયોગી છે વાર્ષિક મૂલ્ય રૂ. ૨-૦-૦ નમૂનાનો અંક મંગાવો.

નોટ—ઉપરના બંને ભાગો એકી વખતે લેવારને માત્ર રૂ. ૨-૮-૦ મ મળશે. રૂપીઆ મનીઓરડરથી મોકલવા જોઈએ.

આયુર્વેદી ગૃહ ચિકિત્સાશાસ્ત્ર.

આયુર્વેદની અત્યંત શુભ ઉપયોગી ઓષધીઓનો આ પુસ્તકમાં સારો સમ્રક છે જેમાં પ્રત્યેક ઓષુક વ્યવસ્થા પૂર્વક પુસ્તકાનુસાર પોતે પ્રત્યે ની ચિકિત્સા કરી શકે છે. સુઆદ્રશીમાં, ઘરમાં અને નોટની વહેંચવા જેન પુસ્તક ઘણું ઉપયોગી છે તે પુસ્તક નકલના દોઢ આનો, જાડાનપ ખરીદવ ત્ય ૨૦ રૂ. પ્રત્યેક પ્રક્રમસાલ, વીમનગર. (ગિતર ગુજરાત) એ સિંગામે લખવું

વાટલીવાલેકે સ્વદેશી ઔષધ.

વાટલીવાલેકા પરગુમિસ્તર ઔર ગોલીયે તપ-ચુસ્તારકે તિયે ઔર સોમ્ય મારારકે પ્તેગ પર રામરાગ ઔપત દે. કીમત શીશી ? કા ? ન્પયા. વાટલી વાટકે દાદરે મરદપતી ફક્ત એક દિવસીયે લીન દિનપેદી દાદરે ફક્ત દોઢી ? દિવસીયે વી. ૪ આને દે. શક્તિ વધાને વાલી ગોલીઓંવી શીશીકી કીમત ? ન્પયા. કોલ્લેરી (પદામારીકે ઔપતકી) શીશીમા ? ન્પયા, કેગ સાફ દોનેરી શીશીકી વી. ૩ ન્પયે. દંતપંજન દિવસીકે ચાર જાને.

વેર્નસા પાત્ર-મર જગજ મગર ઢા. મર. મલ. વાટલીવાલા વરલી-દાદર.

આ ૪ લિફ અમદાવાદ પી રામક અપુતિયે પ્રીદીપ પ્રેસમા ખરીદવ દરદાસ બાનદાસ બાપુ

ધુન્વન્તરિ.

DIANVANTARI.

The Foremost Journal of Nature-Cure in India

—and—

A Practical Exponent of Eastern & Western
MEDICAL SCIENCE.

ચીન આયુર્વેદ, પાશ્ચાત્ય ડાક્ટરી વિદ્યા, નવીન નેચરોપથી તથા આયુર્વેદગી
ગાગેશ્યભાસનાં ઉત્તમ રહસ્યો, અને નવન ગોધખોજોને શામીયરીતે વર્ણવતું

લોકપ્રિય વૈદ્યકીય માસિક.

વક્ર ૭ મું.]

ફેબ્રુઆરી-માર્ચ ૧૯૧૪.

[અંક ૨-૩ જો]

પ્રવક્તાદક.-ડૉક્ટર મંજુલાલ, એમ સી પી એમ, એમ સી. એચ સી (કલકત્તા)

પ્રકાશક અને સંપાદક:-મોગીલાલ ત્રિકમલાલ વકીલ, એફ. એ. વી. યુ.

વિસનગર (ઉ ગુજરાત.)

Published by —Bhogilal T. Vakil F A V U

Visnagar (N. Gujarat) India

પ્રથમ પોસ્ટલ સહિત રૂ. ૨-૦-૦. છઠી વક્ર તકરૂ ૨ ૦-૪-૦

"Truth crushed to earth will rise again

The eternal years of God are hers

But Error, wounded, writhes in pain,

And dies among his worshippers

It is his own fate, and in himself,

make a heaven of hell, a hell of heaven "

A Few Fragments of Medical History.

(Being Notes from a Lecture delivered at the Annual Social
Gathering of the Medical Students' Brotherhood by
DR. MAHADEV PRASAD, E. M. E., N. D. & C.)

Worthy President & Friends !

As you are already aware I am to speak to you about Medical History, but the time at my disposal is so short that my observations will necessarily be fragmentary. But, looking to the gay and festive occasion as this anniversary I will try to be humorous as well as instructive.

The Origin of the Medical Art was attributed by the ancients to their gods. Thus it was referred to Brahma by the Hindus, by the Greeks to Apollo, and by the Egyptians to Thyoth or Throth.

Now Brahma taught the Science to Daksa Prajapati who passed it on to the Asvini Kumars. Indra learnt the art from the Asvin brothers and passed it on either to Bhârdvâja and Atreya or, according to another version, to Dhanvantari.

According to the Greeks the god Apollo taught the Science of Medicine to Æsculapius, the supposed son of Apollo.

Besides this view of the supernatural or divine origin of Medicine there is a common-sense view too. According to this Art of Medicine begins with the creation of the world. The anxiety of pain, or a drop of blood from the first inflicted is, must have compelled man to seek immediate relief. Every When the average have been his own physician. This is to live, he takes his anxiety has been discovered among the needs service of develop and uncultivated in other respects, you can be a power for knowledge of a great number of re- to accomplish this. found.

Later writers assert that animals drew the attention of man to the use of several means for the cure of disease. The ancients learnt from the dog the use of purgatives; the bird called the ibis taught them the use of rectal injections; the practice of bleeding was shown by the hippopotamus to the Egyptians; the value of the juice of chelidonium in ophthalmia was pointed out by the swallow; and dropsical cattle, by resorting to ferruginous waters, made man acquainted with their properties. Accidents too have often contributed to the discovery of curative agents.

The belief in the divine origin of Medicine gave a monopoly of the science to the priesthood. Thus the chief doctors or physicians of the Hindus, Egyptians, Jews, Persians, and Greeks were those who belonged to sacerdotal or priestly order. The crafty priests in all ages not only administered drugs, but at the same time had recourse to charms, $\alpha\lambda\lambda\alpha$, amulets and incantations.

When the Egyptians become skilled in the art of medicine, the Assyrians and Babylonians were without physicians. Herodotus informs us that in the remote period of their history they carried their sick into the market and to the public roads, with a view of receiving advice from those who might themselves have been afflicted and have recovered from a similar disease.

After these prefatory remarks I propose to take up one after another of the principal nations of the world and point out something interesting their history of medicine. The oldest literary

The Hindus. composition that humanity possesses are the Vedas, of which Ayurveda or the Science of Life, the Medical Science of the Hindus, formed a part. The Ayurveda of the Hindus is thus the oldest system of medicine in the world. Brahma is said to have composed the Ayurveda consisting in all of 100,000 Slokas divided equally into 1000 Adyáyas. The whole science was divided into eight different branches as follows:—

(1) Major Surgery $\alpha\lambda\lambda\alpha$ $\alpha\lambda\lambda\alpha$.

- (2). Minor Surgery and, aural, ophthalmic surgery, etc.
शालाक्य तंत्र.
- (3) Internal Medicine क्षय चिकित्सा.
- (4) Morbid psychology, so called, demoniacal diseases भूतविद्या.
- (5) Pediatrics कुमार भूत.
- (6) Toxicology अगद तंत्र.
- (7) Science of Rejuvenation रसायन तंत्र.
- (8) Science of aphrodisiacs वायुभक्ष्य तंत्र.

Dhanwantari the Father of Hindu Medicine instructed Susruta, the son of Visvamitra to abridge the Ayurveda. He did as directed and this work is still extant and goes by the name of *Susruta-सुश्रुत*.

Another sage named Charaka चरक, published Agnivesa's Medical treatise with a few corrections and annotations and this work goes by the name of Charaka Samhita चरक संहिता. This work is the oldest Medical record which has come down to us.

To the Hindus is also due the credit of having first practised the rhinoplastic operations for the reparation of lost noses and ears by removing a flap of skin from the neighbourhood, and fixing it to the organ, to be repaired by means of sutures and bandages.

Inoculation for the small-pox was practised by the Hindus from time immemorial. It is said in Madhava Nidan: "Should woman bear inoculation on the left side, and man on the right, there shall be no danger from small-pox."

The Hindus were also the first to administer minerals internally.

We pass now to the Egyptians, who are next in antiquity.

The Egyptians.

Specialism in Medicine was the common practice among the Egyptians. Herodotus relates that the medical profession was subdivided in Egypt, each physician treating disorders of a particular member of the body only. Also the physicians were forbidden to practise two branches of the profession, that is to say one who treated the eyes was not allowed to treat abdominal or dental diseases. Thus there were

a considerable number of physicians in Egypt so that Homer called each Egyptian a medical man.

Before their intercourse with the Egyptians the Greeks were utterly superstitious and uncultivated. Every disorder was attributed to the anger of one of their numerous gods and goddesses.

The Greeks.

One physician named Malampus cured the daughters of King Proetus suffering from a wandering mania in consequence of menstrual suppression or some other abnormal condition of the sexual organs. This cure was effected chiefly by the administration of black hellebore given in the milk of goats fed upon *veratrum album*. On this account the black hellebore is also called Melampodium after Melampus, the Physician.

We next come to Æsculapius born of Koronis, a handsome lady, who, according to the Greek mythology, "was beloved by the god Apollo, and became pregnant by him." Finding her faithless afterwards Apollo shot her to death with an arrow and Æsculapius was taken out of her womb by an incision made into the abdomen before she was placed on the burning-pile. Æsculapius was the first amongst the Greeks who studied medicine as a science and acquired high celebrity by his successful practice. At last the god Zeus became very angry with him because he "even restored the dead to life." The god Zeus (यम) thus found himself under the necessity of taking precautions lest mankind, thus unexpectedly protected against sickness and death by Æsculapius, should no longer stand in need of the immortal gods; Zeus or यम, therefore, smote Æsculapius with thunder and killed him.

Friends! Take care that you, by restoring the sick to health, may not incur the anger of Zeus on yourselves like Æsculapius!

Æsculapius was held in very high veneration, and therefore after his death Temples of Health called Asclepia were erected in his honour, in various parts of Greece such as at Cos, Epidaurus,

&c. It was in these temples that the descendants of Æsculapius first kept records of diseases and their remedies on marble. In one of these temples, viz. the one situated at Cos was born Hippocrates, the Father of Modern Medicine. He was the seventh linear descendant from Æsculapius. Hippocrates was first instructed by his father, and then by Herodicus, who was first to introduce Medical Gymnastics for the curing of diseases. Hippocrates' maxim was this: that the chief duty of a physician is "To do good, or at least to do no harm." Out of his numerous works there is one called the "*Law*" in which Hippocrates says. "Medicine is of all the arts the most noble, but owing to the ignorance of those who practice it, and of those who inconsiderately form a judgment of them, it is at present far behind all the other arts." Dr. Adams writing of Hippocrates says: "The treatment of uterine hæmorrhage recommended by Hippocrates can scarcely be improved upon even after the lapse of two thousand years." Amongst the most celebrated Greek physicians who settled in Alexandria were Herophilus and Erasistratus. They were the first founders of the Alexandrian schools of anatomy and medicine. They obtained royal permission to dissect criminals alive. They were acquainted with the anatomy of the brain and nervous system, and had some notion of the circulation of the blood. The nerves were divided by them into two classes, first those of motion, and second those of sensation. The names "*Torcular Herophilli*," the "*Calamus Scriptorius*," and the "*Duodenum*" given by Herophilus to different parts of the body, are retained in the anatomical works up to the present day.

We now turn to Persia, once the great, magnificent and mighty empire; whose throne was once adorned by the illustrious Jamshed, Kaikhosroo,

The Persians.

Shiavax, Gustap, Ardashir, Behram and Noshirvan &c. They were far advanced in civilization and science as well as art flourished there with full luxuriance. But, unfortunately, all literary and religious books of the ancient Persians, with few exceptions, were burnt after the conquest of Persia by Alexander, and most of those which escaped destruction were finally destroyed

by the Arabs so that very little medical history of Persia is available. But we learn that the Persian King Baharam went to Canoj कनोज in disguise to study the laws, religion, medicine &c. of the Hindus.

Amongst the Roman Physicians, one Asclepiades, a native of Bythivia flourished about a century before Christ. We are told that he was the first to divide diseases into the two important classes of acute and chronic. A pupil of Asclepiades named Themison is said to have been the first person to bring into public notice the use of leeches (जडी). A celebrated Roman physician Aurelius Cornelius Celsus recommended the drinking of the warm blood of a recently slain gladiator (an athletic warrior) as a cure of epilepsy.

The practice of tapping the abdomen in dropsy was known to Celsus.

Aretæus, a Greek by birth, who practised in Rome either in the reign of Nero or Vespasian, was the first practitioner that made use of blisters. Before his time the Greeks and Romans employed sinapisms.

Dioscorides, a native of Anazarba in Cilicia, and supposed to have flourished in the second century of the Christian era, was the first authority on Materia Medica. It was a firm belief as late as the 16th century, that not a plant grew in Germany, France, or England which had not been described by Dioscorides. What herculian labour must he have undegone single handedly!

Then we come to Galenus Claudius, generally styled Galen who was born about the year A. D. 131. Galen paid much attention to the study of anatomy. He dissected upon apes, monkeys, goats and other animals. He was the first to show that the arteries contained blood in the living subject and not air as the ancients believed by dissecting dead animals. Galen was the author of more than 200 treatises of which 137 are still extant. The virtue of the magnet in curing diseases like gout and convulsions was known to him.

We come now to the magnificent Saracenic Empire, and its medical men. A private doctor, it is said, refused the invitation of the 'Sultan of Bokhara because the carriage of his books would require four hundred camels. The origin of the terms camphor, naphtha, syrup, jalap, alcohol, alkali, alembic, aludel, and alchemy is derived from the Arabic.

In A. D. 1315 Mondini, with permission of Frederick, dissected a human subject, and he was the first to publish anatomical plates of the human body.

Near the end of the 15th century was born Paracelsus, "a strange and paradoxical genius." He introduced mercury and many other new remedies into practice.

In the sixteenth century lived Vesalius, to whom belongs the honour of being the first to publish an anatomical work without paying regard to the authority of Galen, whose errors he exposed.

Thomas Sydenham born in 1624 was 'the first regular practitioner to investigate the properties of the Peruvian or Cinchona bark which in the 17th century was sometimes sold for by its weight in gold or silver.

Albert Haller born in 1708 is called the Father of Physiology.

As very hastily sketched above, the ground was slowly being prepared for the great discovery of the sixteenth century, by Harvey, (who was born in 1578), viz., the circulation of the blood.

In the eighteenth century, Morgagni employed *post mortem* examinations to explain symptoms noted during life, by the morbid changes observed after death. And he is generally supposed to have done for pathology what Harvey did for physiology, and Vesalius for Anatomy. In the 19th century improved optical instruments like, the microscope, enabled the renowned German physiologist Virchow to study cellular structure of the living organisms and to attribute bodily diseases to the disease of the cells.

In conclusion, I quote Dr. Rosenbach who says: "The history of medicine teaches us that any and every method of treatment has always been followed by a method based on exactly opposite principles; and it further demonstrates that all these differences have been upheld by fanatic adherents with the same fervour, under cover of equally good statistics; so that as a matter of fact, every form of treatment, at least in the opinion of its chief supporters, may justly claim identical value as to efficacy and healing virtues.

Germes and Disease.

(By: DELMAR DEFOREST BRYANT.)

Science is barking up every tree in hopes of discovering the 'Possum of Longevity, and somebody is likely to hear something drop on all fours one of these days. It is certainly interesting to note some of the funny animals and things this quest is bringing down.

Since the discovery a few years ago of the microbes and bacilli, a large body of strong, healthy, able-bodied men (with and without whiskers) have given up hard work and devoted themselves to the discovery and classification of these microscopic mites which appear now to be as numerous in species and kind as the fauna of the larger visible world.

These protozoon inhabitants appear to have no other aim or object in life except to exist for a few minutes, hours or days as the case may be, to propagate and prey upon each other, or to sap the forces of higher life-forms, in which respect they are not so materially different from the members of the human race.

Almost the whole effort of modern medical science appears to be to combat these minute cousins of ours and put them out of business. I believe this to be a case largely of *misdirected effort*, if not of cruelty to animals—for these so-called invaders are likely to be our best friends.

Nearly every disease is believed to be caused by some microbic invasion, and the fight of materia medica is to expel him from his parasitical position. The most interesting discovery of all is that one microbe has been found to be antagonistic to another microbe. One can be pitted against the other and a battle will ensue in which the—to us—bad microbe gets worsted either killing his antagonist or swallowing him—perhaps both. One enterprising doctor has thrown up this miniature warfare on a reel and the movies make an interesting spectacle of it.

While one set of eminent investigators is working away at the buglets, another is searching for anti-toxins and things to set up some form of artificial stimulation in the nerve centres in order thereby to restore normal circulation and functional activity.

Following Dr. Koch with his serum for Tuberculosis which did not prove a success, we had the Brown-Sequard discovery, which likewise was tried and found wanting. Several imitators followed, the latest being Dr. Friedmann with his cold-blooded turtle serum, the virtue of which is extremely improbable, as tests go to show. Only recently Dr. Starkey, of Philadelphia, created excitement and newspaper notoriety through his polyglandular extract called an "Elixir of Life."

Along comes now one Dr. Rowntree, of Johns Hopkins, who has discovered a most wonderful stimulant in a South American toad. A New York chemist is exploiting a French decoction, "Vitalite," which might be termed "ant juice," as the inventor claims to have found out and to employ in his medicine the principle which endows the ant with its comparatively great strength and vitality.

Science has pursued this subject with such assiduity and gained such meager results in proportion to its expenditure of time and gray matter, that the laity is becoming weary. It has looked to science as the Christian looks to Christ—to save him from fatalities, and lo! sickness and disease and death transpire with the same regularity and result as of old. In all the study and investigation of science for the last 200 years, very little progress has been made

in arresting disease as a whole, or in prolonging the life of man.

To be sure, intelligence has improved sanitation, and a knowledge and practice of hygiene have greatly contributed to general health. Doctors claim a great deal for their science in the control of typhus, diphtheria, smallpox, and certain fevers, and no doubt they have accomplished a partial mastery—have put certain checks on the speed of contagion, but very little, if anything, has been done in the way of actually solving the problems of life and death.

The more doctors experiment, the more they note the inefficacy of external remedies, and the more they are coming to rely on nature. The slogan of the clan now, whether openly expressed or not, is, "Give Nature a chance." Doctors are prescribing less and less physic, and more and more hygiene and happiness. They are telling their patients to live in accordance with nature to lead the normal life, to breathe pure air, take wholesome food and moderate exercise withal to keep cheerful to which good advice, in order to preserve a reasonable excuse for collecting two dollars, they are accustomed to add a mysterious "R" (i. e. prescription) to be "filled" at the corner drug store. Watch the druggist and catch the expression behind his ears as he turns to decipher this Roman Riddle and mix the various ingredients out of his several bottles and drawers. One of the most remarkable examples of the power of control over facial muscles in trying situations is exhibited by the druggist. But you can catch his mental attitude in relation to the prescription if you are a fairly good mind-reader. He KNOWS it's a fake. But you wanted to be faked, or you wouldn't have called a professional man to tell you exactly what you ought to know if you were as wise as an ordinary child.

The most amazing cures on record are those performed by nature, when left alone. These are genuine. There is no evidence that any drug ever cured any disease, or permanently contributed to the health of any individual. And yet the doctors and chemists are on the right track—they simply haven't caught up with what they are after. The lamentable thing is that the

majority are not trying When we stop to think of the matter, we perceive that the principle of life and its perpetuity exists in Nature, and that its working materials are food, water, air and sunshine—the ingredients of all which are chemical and electrical

A man's body is simply sublimated mineral raised from its original form of dirt, sand and rock up into a new form of flexible, yielding, tenuous, flesh—an organic body It is manifestly the process of matabolism—the ceaseless change in the form, function and activity of the original mineral elements which constitute the visible life of the body as we know and experience it.

Death occurs only where there is some abnormal stoppage in the normally ceaseless activity of the elemental life-force which makes use of the common elements contained in food and water to carry on these wonderful phenomena Death is so plainly an abnormality that the thought of having to succumb to it through ignorance is appalling.

I believe that man will shortly master the way by which this phenomenon can be maintained at will I think he has got first of all to cease devoting his life to activities remote from his life and antagonistic to its interests—activities which include this strenuous search into infinitesimals and infinitudes The smallest microbe and the largest star represent the antipodes of the speculative world, and neither reveals anything more than a boundary and nothing concerning the nature of life

I do not mean to say that man should be limited in his investigations by the senses—not that at all The secret of life lies in metaphysics as much as in physics One of the greatest of discoveries, that of Scheele, the Swedish physicist, is the ultra violet rays—those beyond, above, the visible scale of colours, about which we have previously written.

Now comes into notice one Ulivi, an Italian, who has been experimenting with the infra-red rays, those invisible rays below the red of the spectrum, with a result that he has found a ray that can be projected at a distance of twelve miles and which will search out and explode magazines of powder and other ex-

plosive hermetically sealed and sunk at random in various places in the ocean.

According to the inventor, this ray has the power of exploding all combustibles on a war ship or air ship or within any fort, and if the discovery proves to be as great as claimed, the end of warfare is already in sight, for some nation will possess itself of this secret and will be invincible and master of all others—unless others discover it, and thus be able to keep each other at bay.

We are no doubt coming rapidly into the Utopia pictured by Bulwer Lytton in his "Coming Race," wherein each man carried a little stick loaded with "Vrill," which had only to be pointed at an object either living or inanimate to instantly demolish it. Such knowledge would make all men equally powerful and put an end to the future destruction of human beings.

Among these rays somewhere is to be found the Immortal Life Ray. It will undoubtedly be discovered up among the ultra-violets. We have already proven by the Heliogenitor that the visible Violet Ray of electricity destroys all microscopic organisms inimical to the human life, that it purifies the bloodstream, and thus antidotes many physical abnormalities called disease.

Get Ready for the Next Great Step which is sure to follow one of these days. By this I mean, prepare the body by a course of right living, so that when the Ray is manifest it can be utilized.

I am certain that this Ray will be of a potency which only sound bodies can endure. Nothing is ever coming, I think, that will make an old, diseased and bed-ridden man leap from his bed, put off his wrinkled skin and assume the looks and proportion of youth instantly.

Such a concept flavours of the miraculous and impossible. However, I believe that among these rays will be found restoratives and remedies for every diseased condition, for really the *Cause* of all disease is one—so that any man can by their aid

build himself over and come into perfect health. This discovery will be the *Real* coming of Christ—the Messiah long foretold—the spirit of Everlasting Life.

But there will always be degrees of health, and stages of life. No power can ever be discovered to change the cottonwood into an oak, or perhaps to straighten any crooked old tree. However, I am not so sure of this last, for the Violet Ray as at present understood, has power to straighten curved spines and make other remarkable physical corrections.

The preparation of the body which I allude to, consists in right thinking, right action—eating, drinking, breathing, exercising—above all in right sexual understanding, for this department is really the great dynamo which nature uses to create *all* the Vital Rays. Most people function in the reds (expressed by sensuality) and ultimately upshoots on INFRA red to search out that vulnerable spot which sends them to glory, or elsewhere.

Love, benevolence, kindness, peace, joy, contentment—all these are found to be productive of the Violets, and sometimes, if we love wisely and well and withal understandingly, a sceptre-shaft from the Divine Center will reach down and rest upon us, creating us Knights of the Immortal Order of the Golden Jug, eligible to entrance into the Precincts of the Eternal.

*Fear not the World's Opinion.

The trouble with the average man and woman is that they have never been properly weaned, never taught to stand alone and walk independently. We are a race of learners, hangers on, trucklers, lick-spittles. We are dominated by that fatuous, self-created, mythical Frankenstein, Public Opinion. From morning till night, and all night long in our dreams we are obsessed by the nightmare, What-will-they-say-or-think-of-me?

We fret and fume and work our fingers to the bone for frocks and frills, for hats and shoes, for houses and furniture, for horses and automobiles—for tin horns and things, just to keep up appearances and win the approval of the little public on which we lean, and from whose dry breasts we think to draw satisfaction.

Conformity is the curse of the world. It may be all right and sufficient for apes, but it will never advance the ideal of the human race. "Whoever would be a man must be a non-conformist," said the great Emerson.

Now I am going briefly to give you a method for curing yourself of this mania of conformity, and relieving yourself of the terrors of opinion.

The world, you will find, is a most plastic, amenable old Easy-Mark if you will only look it squarely in the eye and declare your intentions unflinchingly. It always winks and blinks and takes you at your own estimate of yourself; and if, instead of standing before it whining and trembling like a whipped puppy, you'll just bark up loud and lustily and show your teeth a bit you have it already outside the gate and on the run down across the pasture.

Make up your mind to scare off this hobgoblin; to lick the world—which you can do easily without fisticuffs, by simply standing on your dignity and your rights and asserting yourself.

See how the women are demonstrating this principle. For six thousand or may be six million years they have been scared to death by this bifurcated Image of God that put up such a bluff of authority over them. Suddenly somebody conceived the notion of turning the tables, and lo! see how it has worked. Soon the men will be pleading for those things they formerly blusteringly demanded.

Style? What the Devil do you care for style? Who makes the styles? Some cunning individuals who know humanity to be a perfect pack of monkeys at whom *anything* may be thrown and they'll throw it back, or at whom any absurd gesture may be made and they will proceed to imitate it.

Opinion? What in the name of all that is good and great do you care for the opinion of monkeys?

There is but one class of people of whom you should stand in awe and of whom you should desire the good opinion, and you can get the notice of this class only by being one of them; by growing into their consciousness of life, into their stature of Being. These are the creators.

Charles Ferguson, in that most admirable book of his, "The Affirmative Intellect," says: "The history of the world is a struggle—on the whole a successful struggle—of the creative intellect against the terror and the discouragement of the external law."

The creative intellect—that is the one thing that masters the world. The mass of intellect is negative, passive, dominated, servile, simply a babe unswaddled.

I don't want, then, to hear you whine or whimper, nor slander and blaspheme at conditions. Conditions are not hindering or hampering you except as you allow them to do so.

If you are staying with a man or a woman—in a business or in a society—that you dislike or detest, you are simply denying and perjuring your soul; just as when you have run a thorn into your flesh, and the soul says to you in no mistakable terms, "*Pull it out!*"

That's all you have to do. Pull it out and stand up and say in the face of all the world, "Bless God, I did it!" Tie a knot in your backbone, throw away your crutch stand! Do not shout out your intentions and beliefs—no use in flaunting the red rag in the face of a wild bull; go about your business quietly, determinedly, but Do Things—join the ranks of that silent Brotherhood of Power, the creators, the doers of things.

Instead of always hunting for precedents on which to base belief, recognize no authority whatever beyond your own soul. The lie of today was a truth yesterday. Get out of the rut. Peer not into the Past, but broaden your vision till it touches the confines of the Future. Mr. Wells has written a great book, in which he shows how, with the full development of the sixth sense,

man will be able perfectly to prognosticate the future. Very good! I believe this to be true.

Let the dead past bury its dead and come thou and follow me, Progress!

Moses is a scattered handful of dust—not even so much as a mummy any more; Jesus has long since vanished into space: why do we delight to trot out these spectres? It is because we are, as I say, babes, unweaned, amused at Mother Goose rhymes, and expecting dinner to be ready at any moment by maternal complaisance and consent.

Oh, we *must* be born again, and the first indication of parturition will be from signs of an awakening, affirmative intellect, which for the first time in the history of our life's progress betokens a recognition of the *needs* of the Soul—the Soul that has been pleading in its prison house for lo! these many aeons.

"We but half express ourselves, and are ashamed of that divine idea which each of us represents."

—Emerson.

"I know that I am deathless."

—Whitman.

To Live to a Hundred.

WORLD FAMED DOCTOR GIVES RULES FOR ATTAINING OLD AGE.

In his book, lately published in the Hungarian language and translated into almost every modern tongue, Dr. Lorand says that from recent reports of the registry offices of Austria, Germany, France and England it appears that we are justified in assuming that, though life is usually limited to fifty-five or sixty years, it may occasionally be prolonged to 100 or even more by the operation of certain internal and external agencies.

By studying these we may eventually be able to prolong the lives of many individuals beyond eighty or even ninety and

પ્રસૂતિ-સુત્રાવડ જે એક અતિ મહત્વનો, અને જનસમાજના અસ્તિત્વ તથા સુખનો જેના પર બહુજ આધાર રહેલો છે તેવો બનાવ અને તે વખતની પ્રસૂતાની માવજત વિશે પુરૂષવર્ગ બહુજ થોડું લક્ષ આપે છે એ ધણીજ દિલગીરીની વાત છે. કુદરતને અનુસરીને જીવન ગાળનાર કોષપણ પ્રાણીને “પ્રસૂતિની પીડા” સહન કરવી પડતી નથી, સુવાણી કે સરજનનાં હયાંઆરની કે ડોક્ટરની દવાઓ તે વખતે ખાવી પડતી નથી, તેમજ જન્મનાર બચ્ચાનો કે પોતાનો જનન ગુમાવવાની ધાસ્તીમાં ઉતરવું પડતું નથી. ઉલટું ધણીક પ્રાણી-ઓમાં તો એમ જોવામાં આવ્યું છે કે પ્રસૂતિની ક્રિયા પ્રસૂતાને એક આનંદદાયક અનુભવ પુરો પાડે છે. મનુષ્યરત્નોને નિપળવનાર ખાણો, એટલે કે, વનવાસિની સાધ્વી ઋષિપત્નીઓ પણ પ્રસૂતિકાળે હાલના જમાનાની સ્ત્રીઓ જેટલી પીડા સહન કરતી નહોતી. સુત્રાવડનાં જોખમો ઓછાં કરવાનો સૌથી અકસીર ઉપાય સગર્ભા સ્ત્રીએ રસવાળાં ફળોનો છુટથી મહિનાઓ સુધી ઉપયોગ કરવો તે છે. અને આવા ખોરાક ની સાથે ખુદશી દવા અને પ્રકાશવાળાં સ્થળોમાં હમેશાં નિયામત રીતે ફરવા જવું તે ઈંગ્લીશ પ્રસૂતિગૃહ અગર સુત્રાવડી સ્ત્રીના ઓરડામાં જે બેઢદ ગંદકી, અધાઈ અને શુદ્ધ હવાના અવર જવરનો અભાવ હોય છે તેને લીધેજ પ્રાસૂતિકજ્વર (Puerperal Fever), સુતરોગ વગેરે અનેક રોગ પ્રસૂતાને તેમજ નવા જન્મેલા બાળકને લાગુ પડે છે, અને તેથીજ પ્રસૂતા અને બાળકોના મરણ પ્રમાણના આંકડા આપણને ચોંકાવે તેટલા મોટા હોય છે. વળી કોષ અનિવાર્ય કારણે લીધે પ્રસવક્રિયામાં બહુ અંતરાય હોય ત્યારે કુશળમાં કુશળ ડોક્ટરની સલાહ લેવામાં વિશ્વસ કરવો નહિ. આ સંબંધમાં હાલમાંજ બનેલો એક દુઃખદ બનાવ ખાસ યાદ રાખવા જેવો છે. ચોર્લાસી તાલુકાના દીબરવા ગામના બીમબાઈ કુંવરજી દેસાઈની ઓરત ઇચ્છાને બાળકનો પ્રસવ થવામાં અડચણ આવી તે વખતે એક અચ્છાન દાયણે બચ્ચાને એટલા તો જોરથી ખેંચ્યું કે બાળકનું ડોકું કુટીને માતાના પેટમાં રહી ગયું અને બિચારી તે પ્રસૂતાબાઈનો પણ જીવ ગયો!!

પ્રભુ ! પ્રભુ ! બારતવર્ષની સ્ત્રીઓની આ દશા ? !

*

*

*

*

*

મોટાં ગણાતો સ્ત્રી પુરૂષો જોવો આચરણ કરે છે તેવાંજ કામ કરવાને જનસમુહ દોરાય છે, એ જાણીતી વાત છે. વળી જેના આગેવાન સરદાર આંધળા તેનું લક્ષર ફવામાં, એ હૃદયત પણ જાણીતી છે. બારતવર્ષની સાંપ્રત અધોગતિનું રહસ્ય પણ ઉપર લખેલાં બે વાક્યોમાં ખાસ માલૂમ પડી આવે છે. દિ'હુસ્તાનના એકાદ ગામડામાં જઈ ત્યાંના વતનીને પુછશે કે મોટાઈનાં લક્ષણ ક્યાં છે ? તો તે કહેશે કે “સારાં સારાં મરી-મશાલા-તેમના-મીઠાઈવાળાં સ્વાદિષ્ટ બોજનો જમવાં જમાડવાં; અંગમહેનત કરવાને બદલે એજ આરામવાળા જીંદગી ગાવડી; મદા, કોશી, મોડા, સીગારેટ, ચરાબ સરખાં વ્યસનોમાં વખત વિતાવવો; નાટ્યો, નાચના જંગલો, અને વરધોડાઓમાં મહાલુનું; અને યેન કેન પ્રકારે (મેંકડો મનુષ્યોને દુઃખ આપી) ધન સંપાદન કરી તેનો ફક્ત પોતાનાજ એજઆરામ માટે અગર ખુશમતીઆઓને મુખે “વાહ ! વાહ !” કહેવડાવવા માટે ખર્ચ કરવો એનું નામ મોટાઈ !” અને પ્રજનવર્ગની આવી સામાન્ય માન્યતા થવામાં પ્રજાના આગેવાન મજાના મજ્જો ધણે વાગે જોખમદાર છે. સદ્ભાગ્યે આ વિચાર ફરતો જાય છે, અને સરાચરમ્પી, નિર્બ્યમની, સાદા, અને માનવેતાજની દરકાર ક્યાં વગર ફક્ત જનકલ્યાણની

સર્વોત્તમ યત્નમાં પોતાનું સર્વસ્વ અર્પણ કરવાની અતિ પવિત્ર ઇચ્છા તથા આતુરતા ધરાવનારા કોઇ કોઇ વિરલ પુરુષો ભારતવર્ષમાં પેદા થતા જાય છે, અને ખરેખર આગેવાનો તરિકે તેઓનો સ્વીકાર પણ થતો જાય છે; અને “He that would be the greatest amongst you shall be the servant of all. અર્થાત, પ્રજાની સર્વોત્તમ સેવા બળવનાર જ મનુષ્યોમાં સર્વોત્તમ ગણાશે” એ સિદ્ધાંત આદરને પામતો જાય છે. માટે લોકોમાં જરા પણ વજન ધરાવતા પુરુષોએ સેવા અને સહવર્તનનાં અનુકરણીય દ્રશ્યો પોતાનાજ જીવનમાં પુરાં પાડવાને હમેશાં તત્પર રહેવું જોઇએ. દરેક મહાન ગણ્યાતા દેશોમાં આ પ્રમાણેજ યત્ન આપ્યું છે. હાલમાં જ આવો એક દાખલો બન્યો છે. આજ દિન સુધી રૂશીયન શહેનશાહ લશ્કરની કવાયદ વખતે સલામતી સ્વીકારતાં રિવાજ પ્રમાણે દાસનો ગ્લાસ ઉઠાવતા હતા. પરંતુ તે રિવાજને દારૂ વિરુદ્ધની પોતાની રાજનીતિની રૂઢિએ બંધ બાંધીને તે નામદાર રદ કર્યો છે. તેને બદલે સેપાહસલામને (સોલજનોને) શહેનશાહ અને શહેનશાહી કુટુંબ માટે “ હુરરે !” ના ત્રણ પોઠારો કરવાને ફરમાન આપવામાં આવ્યું છે.

* * * * *

અમેરિકામાં પનામાની નહેરુ કામ પુરું થયું છે. મનુષ્યની શક્તિનો આ નહેર એક અપૂર્વ નમૂનો પુરો પાડે છે. જમીનને ઠેકાણે સમુદ્ર અને સમુદ્રને ઠેકાણે જમીન કરવા જેવાં અદ્ભુત કાર્ય પણ માણસ જાત પ્રયત્ને સાધ્ય કરવા લાગી છે. આ નહેરનું કામ પુરું થવાથી તેની વાસ્તુકિયાના નિમિત્તે અમેરિકાના સાનફ્રાન્સીસ્કો શહેરમાં અત્યાર સુધી કદી નહિ બરાવલું એવું એક પ્રદર્શન બરાવાનું છે, અને તેને માટે પચીસ કરોડ રૂપૈયા ખર્ચાવાના છે. દરેક દેશ તે પ્રદર્શનમાં ભાગ લેઈ અનેક પ્રકારે લાભ સંપાદન કરવા ઉત્સુક થઈ રહ્યો છે. આ પ્રદર્શનમાં પોતાના દેશની વસ્તુઓ મૂકવા માટે એકસો બપોળ દેશજ ત્રીસ લાખ રૂપૈયા ખર્ચો મહાન બાંધનાર છે. બીજા દેશો પણ પોતાને છાન્ને તેવું, ખર્ચ તે પ્રદર્શનદ્વારા લાભ મેળવવા ખાતર કરનાર છે. લાખો અને કરોડો મનુષ્યો દેશ દેશથી આ પ્રદર્શન જોવા જનાર છે. પરંતુ હિન્દુસ્તાનની સીમા બહાર જનાર મનુષ્ય બધું યઈ જાય છે (અને હિન્દુસ્તાનમાં રહેનારથી તો જાણે દુરાચરણ કદી યઈ શકતુંજ ન હોય) એમ માનનાર આપણે આનો લાભ લેવા ક્યારે દરકાર કરીએ તેવા છીએ ! દેવમંદિરરૂપ માનવ શરીરને સર્વોત્તમ રીતે જાળવી સુધારી નમૂનેદાર બનાવનારાઓ, તેમજ કસરતી પહેલવાનો, ફિતલ ખેલાડીઓ, અને દુનિયાંની જુદી જુદી કસરતો અને રમતોના મહારથીઓ (Champions) ત્યાં એકત્ર થશે અને તેમની પરસ્પર હરિશાઈમાં ઉત્તમ નિવડતારને મ્હોટાં મ્હોટાં ધનામો અને સુવર્ણ પદકો (મેડા) આપવામાં આવનાર છે. આશા છે કે ભારતવર્ષનો કોઇ વીરનર આ હરિશાઈમાં સુવશ પ્રાપ્ત કરશે. વળી હવાઈ વિમાનમાં એસી વધારેમાં વધારે ૬૦ દિવસની મુદતમાં આખી દુનિયાંની પ્રદક્ષિણા કરી આવનારને રૂપૈયા ત્રીસ હજારનું ધનામ એક “એડમે કલમ” તરફથી આપવામાં આવનાર છે. પુષ્પક વિમાનમાં મુસાફરી કરનાર શ્રી રામચંદ્રના વંશજો કે પૂજકો કાંઈ આ દિશામાં વિનય મેળવી બતાવશે ?

* * * * *

રંગપુરના રેલ્વે સ્ટેશન આગળ થોડા દિવસ ઉપર એક ઉમરે પહોંચેલા માણસને એકવીસ ફીટ લાંબો અજગર ગળા ગયો હતો. અને તે રીતે તેના જીવ લીધો હતો. તે અજગરને મારીને જોતા તેના પેટમાંથી તે કમનશીળ મનુષ્યની લાશ મળી આવી હતી. ક્ષણ આ મનુષ્યે નાગમામા (!) ને કુધ નદિ પાયું હોય જેથી તેને પોતાનેજ નાગ દેવતાની ક્રુધા વશ કરવા માટે તેમના પેટમાં પેસવું પડ્યું હશે !!

*

*

*

*

દિલ્લી ખાતેની આયુર્વેદિક અને યુનાની મોટી પાઠશાળા અગર કૉલેજને મદદ કરવા માટે સર જેમ્સ મેસ્ટનના પ્રમુખપણા હેઠળ મળેલી સભા વેળા અગ્રીક-ઉલ-મુલક અગ્રીમલ-ખાને જાહેર કર્યું હતું કે નામદાર સરકારે નવા દિલ્લીમાં કૉલેજ બાંધવા માટેની જગા માટે કશુલાત આપી છે. ધમારત માટે ૭ લાખ રૂપૈયાની રકમ તાકીદે જોઈએ છીએ અને તેમાંથી રામપુરના નવાખ તરફથી મળેલા પચાસ હજાર અને માસિક રૂપૈયા એક સોની મદદ સાથે લેતાં હાથમાં રૂપૈયા ૧,૬૫,૦૦૦ (એક લાખ પાંસઠ હજાર) ની રકમ છે. પ્રાંતોમાંથી નાણાં ભેગાં કરવા માટે એક કમિટી નિમવામાં આવી હતી, અને એવો ઠરાવ કરવામાં આવ્યો કે સર જેમ્સ મેસ્ટનના નામ ઉપરથી તે કૉલેજને અગે એક હૉસ્ટેલ (વિદ્યાર્થી આશ્રમ) બાંધવી.

*

*

*

*

“શ્રી જીવદયા જ્ઞાન પ્રસારક ફંડ” ના ઉત્સાહી અને પરમાર્થી જોનારની સેક્રેટરી શ્રી લક્ષ્મીબાઈ ગુલાબચંદ ઝવેરી અમને લખી જણાવે છે કે, જીવદયાની હિલચાલ તરફ ખાસ કેળવાયલા, અને જેના અભિપ્રાય ઉપર આધાર રાખી પ્રજા વર્ગને મોટા ભાગ દોરાવાનો સંભવ છે તેવા હિંદુસ્તાનના સર્વ ડૉક્ટરો અને વેટરીનરી સરજનોને અમુક પુસ્તકોને અભ્યાસ કરાવી “માંસાહારથી થતા ગેરફાયદા” (The Evils of Animal Diet) વિશે ઇંગ્રેજીમાં નિખંધો લખવા આમંત્રણ કરેલું જેને આધારે સર્વ ધર્મના અને જાતના ડૉક્ટરોએ આ હરિશ્ચંદ્રમાં ભાગ લીધેલો, અને તેમના લખેલા નિખંધો તપાસવા માટે વિજ્ઞાયત મોકલેલા તેમાંથી ખાસ ઉચ્ચે નંબરે આવનાર નીચેના ડૉક્ટરોને અંગ્રેજીમાં પ્રમાણે પાનિનોપિકો અર્પણમાં આવ્યાં છે:- પહેલું ધનામ-ડૉક્ટર એમ. સી. ચૈત્રજી, બી. એ. એલ. એમ. એસ. કલકત્તાના એમને સોનાના ચાંદ સાથે રૂપૈયા ૨૦૦. બીજું ધનામ-ડૉક્ટર મીસ કંપલીન ગોમ્સ, એલ. એમ. એસ. નામનાં મુંગાધનાં શ્રી ડૉક્ટરને સોનાના ચાંદ સાથે રૂપૈયા ૧૫૦. ત્રીજું ધનામ-ડૉ. પરસરામ શર્મા, એલ. એમ. એમ. શ્રીરામપોરના સોનાના ચાંદ સાથે રૂપૈયા ૧૦૦. ચોથું ધનામ-મીલનાપુરના રહીશ ડૉક્ટર અનિલ કૃષ્ણ મુખરજીને સોનાના ચાંદ સાથે રૂપૈયા પચાસનું આપવામાં આવ્યું છે. શ્રી જીવદયા જ્ઞાન પ્રસારક ફંડના વ્યવસ્થાપકોને અમારી ખામ બજામજી છે કે તેઓએ આ વિષયપર નિખંધ લખી ધનામ મેળવનારાઓના ઉત્તમ નિખંધોને જેમ બને તેમ જલ્દી છપાવીને પ્રજાના ઉપયોગ અને વાંચન માટે રજુ કરવા જોઈએ, કે જેથી સામાન્ય પ્રજાવર્ગને આ નિખંધ લખનારાઓના જ્ઞાન અને યત્નનો લાભ મળે.

*

*

*

*

“ધી ઇસ્ટર્ન ઇંડીયા ગ્લાસ વર્કસ” જે મુયરોડ ગાંધરા ખાતે આવેલું છે, અને નવસારીવાળા મી. રત્નમ કેકોનાદ ઇ. કાંગા, સીનીલ એન્જનીયરની દેખરેખ નીચે નવું

બાંધ કામ થયું છે; ત્યાં સાંભળવા પ્રમાણે એકદમ ચોખ્ખો સફેદ કાચ બને છે, અને નાની ચીજો જોવી કે ઝાસ, યિમની, દવાની શીશીઓ વગેરે વિલાયતી માલ જોવીજ સફાઈથી તૈયાર કરવામાં આવે છે. પેટન્ટ દેશી દવાઓ બનાવી મોટા પ્રમાણમાં વેચનારાઓ જો આ કારખાનામાં બનતી શીશીઓનો ઉપયોગ કરે તો એક અગત્યના ઉદ્યોગને ઉત્તેજન આપ્યું ગણાશે.

* * * *

બાળકન અગર તો વધારે સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહીએ તો કાચી વયે પ્રત્યેત્પત્તિ કરવાના દુષ્ટ રિવાજો આ સ્વર્ગ સમાન ભારતવર્ષને દોજખના દરબારરૂપ બનાવી દીધો છે. ખરા કૌવતવાન પુરુષોનો અને સૌંદર્યવાન સુશીલ લલનાઓનો હાલના હતભાગ્ય હિંદમાં હડહડતો દુકાળ પડ્યો છે. પ્રત્યેત્પત્તિને માટે કેવાં સ્ત્રી પુરુષો અને કયો કાળ લાયક છે; ગર્ભધાન વખતે, તે પૂર્વે અને તે પછી કયા કયા નિયમોનું પાલન થવું જોઈએ; અને બાળકને મજા-ખુત બાંધાતું, સ્વરૂપવાન, નીરોગી, દીર્ઘાયુષી અને પ્રતિભા સંપન્ન તે નિવડે માટે તેનું કેવી રીતે લાલન પાલન વિનયન કરવું જોઈએ તે વિષે આપણામાં ઘણું અજ્ઞાન અને બેદર-કારી જોવામાં આવે છે. જેને પરિણામે જન્મનાર બાળકોનો અને તેમને જન્મ આપનાર માતાપોતો કાચી વયમાં નાશ થાય છે. અને જીવતાં રહેતાં બાળકો પણ જન્મભર નિર્ધનતા-નિર્બળતા-નિર્માલ્યતા-નિર્વેદતા આદિ એક યા અનેક પિશાચિનીઓના પાશમાં સપડાઈ આ પૃથ્વીપર જીવતાં છતાં નરક વાતનાનો સાક્ષાત અનુભવ લીધા કરે છે. અને આવી પ્રજાને લીધે ભારતવર્ષના ઉત્તરવલ્લ નામને કલંક લાગ્યા કરે છે. એથી ઉલટું પશ્ચિમની પ્રજાઓમાં સ્ત્રી પુરુષો પૂર્ણ યુવાવસ્થાને પહોંચ્યા પછીજ પ્રેમલગ્નથી જોડાય છે, અને સ્વચ્છતા આરોગ્ય આદિના મેળવેલા જ્ઞાનને આચારમાં ઉતારી પોતાને અને પોતાની પ્રજાને સુખી બનાવી પોતાના કુળ અને દેશને દિવાલે છે. હિંદુસ્તાનમાં જન્મનાર બાળકોમાં મરણતું પ્રમાણ ઘણું ઝોટું છે, તેનો એક પુરાવો એ છે કે અત્રે કોઇકજ કુટુંબમાં એકજ માતાપૃથ્વી જન્મેલાં અને જીવતાં દશ બાર બાળકો આપણી નજરે પડે છે. આ ઉપરથી એમ માની લેવાનું નથી કે ભારતવર્ષમાં હાલનાં દંપતિઓ બહુજ મનોનિગ્રહ તથા ધ્વજાયર્થ પાળનાર છે. હિંદુસ્તાનની સ્ત્રીઓને સુવાવડો (અગર કસુવાવડો) તો વિલાયતની સ્ત્રીઓના જેટલીજ સંખ્યામાં આવે છે. પરંતુ હયાત સંતતિની સંખ્યા ભારતવર્ષનાં માતાપોતે ઘેર થોડીજ હોય છે. આ વાતને લગતો એકજ દાખલો અત્રે આપીશું. મીસીસ જૉન સ્મીથ નામની એક ઉત્તેજ સ્ત્રી માત્ર થોડાકજ સમયપર બ્રાઇટન શહેરમાં મરણ પામી છે, જેને એકજ આપના બનીસ બાઇઓ છે. તેનો બાપ લેફ્ટેનન્ટ જેમ્સ રેપર જે દૂકાશ્વરની લડાઈમાં લડ્યો હતો, તેણે બે વખત લગ્ન કર્યા હતાં, અને પહેલી સ્ત્રીથી તેને સોળ છોકરા અને બીજી સ્ત્રીયા પણ બીજા સોળ છોકરા મળ્યા કુલ બત્રીસ છોકરા અને એક છોકરીની સંતતિ થઈ હતી. ભારતવર્ષ જેવા ધીચ વસ્તીવાળા નિર્ધન દેશમાં આટલી બધી સંતતિની જરૂર છે કે નહિ એ એક જુદોજ સવાલ છે, પરંતુ ગર્ભધાન થયા પછી કેટલાં બાળકોને આપણે દીર્ઘાયુષી બનાવી શકીએ છીએ તે સવાલ છે, અને તેના જવાબમાં આપણે કાંઈ બહાદુરી બરેલો જવાબ આપી શકીએ તેમ નથી.

+ * * *

શ્રીમંત મહારાજ ગાયકવાડ બહાદુરને પોતાની તબીબતના સુધારા માટે વિલાયતના અધિક ઝંડાના ધાણીનો લાગલાગટ છ છ માસ સુધી એમ ત્રણ વરસ ઉપચાર

કરવાની ખાસ ડાકટરી સલાહ મળેલી છે, જેને અનુસરીને તેઓથી ગયે વર્ષે વિદ્યાવત સિધાર્યા હતા અને તેજ કારણથી આ વર્ષે પણ સાંભળવા પ્રમાણે તેઓ તા. ૨૧ મી માર્ચ યા તે પછીના પખવાડીમામાં વિદ્યાવત પાણીના ઉપચાર કરાવવા ઉપડી જનાર છે. જ્યારે વિદ્યાવતના ઝરાઓના પાણીના પણ બહુ પૈસા ઉપજે છે, અને તેનો લાભ લેવા સોડો હઝારે ગાઉથી વખત અને પૈસાના ભોગે ત્યાં જાય છે, ત્યારે હતભાગ્ય બિચારા હિંદમાં કોનો આવા ઉપયોગી ઝરાનાં પાણી પરમેશ્વરે પેદા કર્યાં નથી, અગર તો તેની શોધ કરનાર વિજ્ઞાનવિદો બહાર પડ્યા નથી.

x

x

x

આત્યંત ગર્વાનંદની વાત છે કે ભારતવર્ષના એક સુપુત્રે સમગ્ર મુશ્કેલી ડાનયામાં આર્થાનર્તનું નામ ઉજવણ કર્યું છે. આ સજ્જન તે અન્ય કોઈજ નહિ પણ હાલમાં વિશ્વ-વિખ્યાન યદ્ય પડેલ અંગાળી કવિ રિચોમણિ શ્રી રચિંદ્રનાથ ટાગોર છે. પદાર્થવિજ્ઞાન, રસાયનશાસ્ત્ર, ચિકિત્સાશાસ્ત્ર અને શરીરતત્ત્વવિદ્યા, સાહિત્ય તથા જગતમાંથી સુદ્ધ નિવારણ અને શાન્તિની સ્થાપના એવા એવા પાંચ ભિન્ન ભિન્ન ક્ષેત્રમાં કામ કરનારાઓમાંથી જે પાંચ વ્યક્તિના પ્રયત્ન વડે મનુષ્યજાતનું વધારેમાં વધારે શ્રેય થયું હોય કે થવાનો ચોક્કસ સંભવ મનાનો હોય તેવી જુદી જુદી વ્યક્તિને દેશ-ધર્મ-જાત કે વર્ણનો ભેદ રાખ્યા સિવાય દરેક વર્ષે એક લાખ વીસ હજાર રૂપૈયા (૮૦૦૦ પૌંડ)નું એક એવાં પાંચ પારિતોષિક-પદામ જેને “નોબલ પ્રાઇઝ” Nobel Prizes કહે છે તે આપવામાં આવે છે. આજ સગીમાં ઈંગ્લેંડના ફક્ત એકજ નરને સાહિત્ય વિષયમાં આ “નોબલ પ્રાઇઝ” મળેલું છે, જેમનું નામ રીડીવાર્ડ કિર્ચ્લીંગ છે, જેઓ પણ આપણા હિંદુસ્તાનમાં-મુંગાપ્રમાંજ જન્મ્યા હતા એમ કહેવાય છે. પદાર્થ વિજ્ઞાન, વગેરે ઉપર ગણાવેલા અન્ય વિષયો માટે આ નોમલ પ્રાઇઝ મેળવનારાઓમાં અત્યાર સુધીમાં “એકસરે”ના શોધક પ્રોફેસર રોન્ડ-જન, રેડીયમનાં શોધક વિદ્યુશી બેક્રમ કયુરી, સર વિલીયમ રેયસ, જંતુશાસ્ત્રી મેકાનકોંધ, સલાહશાન્તિ પ્રસારનાર ઝવેસ્ટ વગેરેનાં નામ જડી આવે છે. પોતાના એક અપૂર્વ કાવ્ય ગ્રંથ “ગીતાંજલિ”ની ગણના પ્રતિષ્ઠિત વિશ્વસાહિત્યમાં કરાવનાર, અને તે રીતે ભારતવર્ષને અતિ ગૌરવાન્વિત થવાનો અવસર અપાવનાર મહા કવિ રવિદ્રનાથની કવિતામાં ધણીજ સદાષ, નાના બાળકના જેવી નિર્ભંગતા-નિર્દોષતા, ઇશ્વરની કૃપા અને પ્રેમમાં અચળ શ્રદ્ધા, સૃષ્ટિ સૌંદર્યમાં રહેલ દેવી પ્રભાવને અવસોષી તેની અપૂર્વ છાયા કાવ્યમાં ઉતારવાની કળા, અને અદ્ભૂત કલ્પના આદિ શુભો-લક્ષ્મી ખાસ ધ્યાન ખેંચે છે. આ બધું દરેક રવિદ્રનાથ કોઇ કોઇ પાઠશાળામાં શીખ્યા નહોતા પરંતુ જંગલોમાં, ઉપવનોમાં, નદિ કિનારાઓ ઉપર ખેતરોમાં રાત્રિ દિવસ અને વર્ષો વિતાવીને અને કુદરતી જીવન ગાળીને, અને કુદરતને માતા કરતાં પણ અધિક આદીને પ્રાપ્ત કર્યું છે. “ઋષિજીવન” અગર કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન ગાળતું એજ સ્વર્ગિય સુખની પ્રાપ્તિને અમોઘ ઉપાય છે, એમ અનેક યુક્તિ પ્રયુક્ત અને દાખલા દલીલોથી આ શ્રી “ધન્વન્તરિ”માં વખતો વખત સાબીત કરવામાં આવે છે, તે વાતનો પ્રત્યક્ષ અને સમગ્ર જ્વલંત પુરાવો કવિરિચોમણિ રવિદ્રનાથ ટાગોરનું જીવન પુરો પાડે છે. પ્રભુ આવા નરતત્વને દીર્ઘ જીવન અને અધિક સુખ અર્થે એજ અંતરની અમારી પ્રાર્થના છે.

‘દુઃખ માત્રનું મૂળ અગ્નિ છે’ એમ સર્વ દેશનાં અને સર્વ દાળનાં સત્તાએ અને સત્પુરુષોનું કહેવું છે. હાલમાં જ્ઞાનનાં સાધનોમાં કેળવણી એ એક જરૂરી અંગ મનાય છે. હવે આ કેળવણીનાં સાધનો અને કેળવણીના પ્રચાર ભારતવર્ષમાં કેટલો યોગ્ય થયો છે, અને તેને લીધે આપણા દેશની દુઃખી હાલત કાલમ રહેવામાં કેટલો મોટો ભાગ ભજવાયો છે તે નીચેના આંકડાઓ ઉપરથી જણાઇ આવશે. હિંદનાં પાંચ વિશ્વવિદ્યાલયો અગર વિદ્યાપીઠો (Universities)માં અનુમાન ૨૮૦૦૦ વિદ્યાર્થીઓ છે, પરંતુ અમેરિકામાં લગભગ એટલા અર્થાત્ ૨૪૦૦૦ તો પ્રોફેસરોજ શીખવનાર છે. વળી ઇંગ્લીશ પ્રજાની વસ્તી ૪૧ મિલિયન (એક ‘મિલિયન’ એટલે દસ લાખ) છે તેમાં ૧૮ વિશ્વવિદ્યાલયો, અમેરિકાની વસ્તી ૪૦ મિલિયન તેમાં ૧૩૪ વિશ્વવિદ્યાલયો, ફ્રાન્સની વસ્તી ૩૯ મિલિયન તેમાં ૧૫, જર્મનીની વસ્તી ૫૬ મિલિયન તેમાં ૨૨, અને ઇટાલીની ૩૨૧ મિલિયન તેમાં ૨૧ વિશ્વવિદ્યાલયો છે. અર્થાત્ ઉપર કહેલા પાંચ દેશોની કુલ વસ્તી ૨૪૧ કરોડની થઇ તેમાં કુલ ૨૧૦ વિશ્વવિદ્યાલયો છે, પરંતુ હિંદુસ્તાનની ૩૧ કરોડની પ્રજા માટે હજુ ફક્ત પાંચજ વિશ્વવિદ્યાલયો છે, છતાં ‘હિંદુ યુનિવર્સિટી’ અને ‘મોસ્તેમ યુનિવર્સિટી’ઓ તથા ગુરૂકુળોનાં કામ પૂરતા આશ્રય ઉત્તેજન વગર રખડે છે એ કેટલું શોકજનક છે. વળી ફક્ત પુરુષવર્ગની કેળવણીથી સંતોષ પામી બેસી રહેવાનું નથી. સ્વર્ગસ્થ સાક્ષર નવલરામભાઈના કહેવા પ્રમાણે “બાપ તો જોગ ને ખોગમાં રમે છે, પણ બાપનું તો ચિત્ત ચુલા માંલ ” રહી ન જાય તે વિષે પણ ખાસ કાળજી રાખવાની જરૂર છે. જ્યારે માતાઓ કેળવણી અને સુશિક્ષિત થશે ત્યારેજ તેમની સંતાતિ સુસંસ્કારી નિવડશે. અત્યાર સુધીમાં તો હિંદુસ્તાનના સર્વ પ્રાંતોમાં ખંગાળામાં સ્ત્રીકેળવણી વધારેમાં વધારે છે, એ વાત નીચેના આંકડાઓ ઉપરથી જોઇ શકાશે:—ખંગાળામાં સ્ત્રી કેળવણી દર હજારે ૮૩, મુંબઈ ધ્વંશાકામાં ૨૭, સંયુક્ત પ્રાંતોમાં ૧૭, મદ્રાસ ધ્વંશાકામાં ૧૬, મધ્ય પ્રાંતમાં ૧૬, મારવાડમાં ૧૧, અને બિહારમાં ૯ છે. આ રીતે સ્ત્રીશિક્ષામાં ખંગાળ અગ્રણી છે.

*

*

*

*

“ God gives His favourites an early death—ઈશ્વર પોતાના માનીતાઓને વહેલું મૃત્યું મોકલે છે. ” એવાં આંગણ કવિ બાપરનાનાં વચનો જાણે ખાસ કરીને ભારતવર્ષને માટે ખાસ ખરાં પડતાં હોય તેમ જણાય છે. દાખલા તરીકે મુંબાઈ તેમજ ખંગાળાના ધણા રાજદારી તેમજ મુદારક અગ્રેસરો જીવાનીમાં અગર પૂરી વૃદ્ધાવસ્થા ભોગવ્યા વગર ગુજરી ગયા છે, એ વાત શ્રીયુત આનંદ મોહન ઘોષ વગેરે દેશભક્તોનાં દર્શનો વિચારતાં બરાબર સમજાય છે. તેવીજ રીતે ધર્મીઓમાં પણ સ્વામી શ્રી બાપ્તકાર શંકરાચાર્યજી ૩૨ વર્ષે, સ્વામી શ્રી દયાનંદ સરસ્વતીજી ૫૬ વર્ષની વયે, સ્વામી શ્રી વિવેકાનંદજી ૩૯ વર્ષની વયે, સ્વામી શ્રી રામતીર્થજી પણ છેક યુવાન વયે, સ્વામી શ્રી દેવનાનંદજી ૫૭ વર્ષની વયે, શ્રીયુત બાપુ કેશવચંદ્ર સેન આશરે ૪૫ વર્ષની વયે, પંડિત ગુરુદત્ત વિદ્યાર્થી એમ. એ. ૩૦ વર્ષની વયે, અને એ રીતે ઘણાંક નર અને નારી રતો હૃત્પ્રાણ્ય હિંદમાં છેક નાની વયે ગુજરી ગયાનાં ઘણાંક દર્શનો મળી આવે છે. પરંતુ આવા બનાવોના કારણ તરીકે કેટલાકો એવી દલીલ રજૂ કરે છે કે આ સંસાર તો કેવળ દુઃખનો દરિયો છે અને તેથી તેમાંથી નાની વયે મરી જઇ જવો વહેલા મુક્ત થાય તેઓજ ખરા સુખી અને પરમેશ્વરના

માનીતા મનાય. આની પુષ્ટિમાં વળી ગંગાજીને પેટે જન્મનાર વસુઓએ પોતાને જન્મ્યા પછી તરતજ ગંગાના પ્રવાહમાં ફેંકી દેવાનું વચન શ્રી ગંગાજી પાસે અગાઉથી માગી લીધું હતું, અને ગંગાજીએ તે પ્રમાણે કર્યું પણ હતું એમ કહેવાય છે તે વાત આગળ આણે છે. પરંતુ આવી દલીલ રજુ કરનારા અને સંસારને દુઃખનો દરિયો કહેનારાઓ પોતે તો જીવન અને જીવનને લીધેજ પ્રાપ્ત થતા અનેક મુખોપભોગો મુયોગોને જેમ અને તેમ ચિર-કાળ ભોગવવા અંદરખાનેથી બહુ તકલીફ રહેલા જેવામાં આવે છે, અને તે રીતે પોતાની દલીલ પોતાનાજ વર્તનથી ખોટી પાડે છે. “ God gives his favourites an early death ” એવાં વચનો લખનાર કવિ બાયરન પોતે ઉચ્ચ પ્રકારની કવિત્વશક્તિ હોવા છતાં બહુ ઈશ્ક આરામ અને મોજશોખવાળું જીવન ગુજરવાથી નાની વયમાં ગુજરી ગયા હતા; નહિ કે પોતે પ્રભુનો બહુ ખ્યાલ અને માનીતા હતા માટે તેને પરમેશ્વરે આ દુઃખદ સંસારના બંધનમાંથી મુક્તિ આપવા માટે વહેલું મૃત્યુ મોકલ્યું હતું. વળી જ્યારે કોઈ સારું મનુષ્ય ગુજરી જાય છે ત્યારે આશ્વાસન આપવા આવનાર લોકો એમ પણ કહે છે કે, બાપ જેનો અહિંયાં ખપ હોય છે, તેનો ઈશ્વરને ત્યાં વધારે ખપ હોય છે, માટેજ ઈશ્વરે તેને પોતાને ત્યાં બોલાવી લીધો છે. આ વચનોમાં પૌરાણિક સ્વર્ગની વાતોમાં શ્રદ્ધાવાન કોઈ સામાન્ય કવિની કલ્પના સિવાય અન્ય કંઈ સત્ય રહેલું જણાતું નથી. હાલના યુદ્ધિવાદના જમાનામાં આકાશમાં સ્વર્ગ જેવા કોઈ સ્થળમાં એશઆરામ ભોગવતા મૂર્તિ-મંત ઈશ્વરની કલ્પના સંયુક્તિક હોવાનો કોઈ સ્વીકાર કરે તેમ નથી. હાલમાં તો ઈશ્વરને આપણે સર્વે સર્વવ્યાપક, અને આ દુનિયામાં પણ આજુ અજુમાં બંધાઈ રહેવ, વિદ્યસી રહેવ, રમી રહેવ માનીએ છીએ અને કોઈ પણ વ્યક્તિની મદદની સર્વશક્તિમાન ઈશ્વરને કોઈ પણ વખતે જરૂર પડે છે એમ દલીલની ખાતર માનીએ તોપણ તે માટે ઈશ્વર તેને નાની વયમાં મારી નાંખે એ તો પ્રભુના પરમ કરુણાયુક્ત અને ન્યાયસ્વરૂપમાં દોષદર્શન ક્યારેય પાપ છે. અમને તો એમ લાગે છે કે બાળકને, તંદુરસ્તીને હાનિ પહોંચાડનાર આસપાસના સંજોગો, અને દેશની નિર્ધન અને અવનતિની દશામાં ફક્ત ગણ્યા ગાંઠ્યા કાર્યકર્તાઓને શિરે દેશની સદંતર ખગડેલી દયા સુધારવાનો અતિશય બોલે પડે છે, જેને પરિણામે તેઓ પોતાની જાનની લેશ પણ દરકાર કર્યા વગર માથાતોડ મહેનત કરે છે, અને તે રીતે આવાં નરગતો ભારતવર્ષે હુંક મમયમાં ગુમાવી બેસે છે. વળી કેટલાક કમંચીર સુપુત્રો તો કપડી, સ્વાર્થો લોકોની પ્રપંચ જાળમાં ફસાઈ વિષ આદિને લીધે અકાલે મરણવશ પાપ છે. દેશની આવી દુર્દશા છે, છતાં એક લેખક કહે છે તેમ “ ઉઠ તું, ઉઠ તું, દિ’દ જો ! પૂર્વનાં; સૂર્ય ધીમે ધીમે આમ આવે ! ” નવીન ઉદયના સૂર્યનાં કિરણોનું આણું આણું અજવાળું કોઈ કોઈ સ્થળે નજરે પડવા લાગ્યું છે, અને ‘ કંઈ લાખો નિરાશામાં અમર આશા છુપાઈ ’ રહેલી દરિયોચર થાય છે. હિંદના બાવિ મદાન ઉદય વિખેની અમર આશા સફળ કરવાનો મુયોગ ઈશ્વર અમને સત્વર આપો એજ પ્રાર્થ.

વૈધક નોટ્સ.

(લેખક:-મગનલાલ માલોક્ષાલ ઝવેરી-મુંબઈ.)

એક અઠવાડીયામાં એક હજાર આંખનાં આંખરેશન !!

શિકારપુરની 'હીરાનંદ આઈ હોસ્પીટલ' ના મુખ્ય ડૉક્ટર મી. હૉલડે માત્ર ૭ અઠવાડીયામાં ૭ હજાર લોકોની આંખપર આંખરેશન કર્યું હતું ! એક અઠવાડીયામાં એક હજાર આંખરેશનનું પ્રમાણ ખરેખર અપ્રતિમ છે ! શું એ બધાં આંખરેશન મુખ્ય ડૉક્ટર સાહેબેજ કર્યા હશે ? નહિ તો ૬૦૦૦ માંથી કેટલાએ અંધાપો મેળવ્યો હશે ?

દરરોજ સ્નાન કરવું એ મૂર્ખાઈ છે !!!

દરરોજ સ્નાન કરવું એ આપણી દિનચર્યાનું એક અવસ્ય કર્તવ્ય છે; પણ એક અમેરિકન ડૉક્ટર કહે છે કે એ પ્રમાણે રોજ સ્નાન કરવું તે કેવળ મૂર્ખતાજ છે ! એ ગૃહસ્થે પોતાના સિદ્ધાંતના સમનાયે એક અંચ પણ લખ્યો છે ! 'કુનિયા ઝૂકતી હય, ઝૂકાનેવાલા આહીયે' એ સિદ્ધાંતાનુસાર એકાદેક નવી વાત બહાર પડવાનીજ વાર કે તેના ભક્તો તૈયાર ! તેમ આ ડૉક્ટરના મતને પણ સ્નાનથી કંટાળેલા કેટલાક ભક્તો મળી ગયા છે ! માત્ર અમેરિકાન નહિ પણ ઇંગ્લાંડમાં પણ એના ભક્તોની સંખ્યા વધતી જવાનો ચેપ દેવ્યો છે. એક ગૃહસ્થ તો કહે છે કે "હું પચાસ વર્ષ પૂર્વે આઝમગઢમાં હતો ત્યારે ત્યાંની કોઈ પણ કોલેજમાં સ્નાનશુદ્ધો નહોતાં. ફૂડેનું એક પીપ ઠંડા પાણીથી ભરેલું રાખવામાં આવતું, તેમાંજ અમે અમારું માથું ડૂબાડી લેતા ! સ્નાનસ્નાનની બધી ભાંજગડ તો નવી પ્રગ્મણેજ (જાણે આખા શરીરના પ્રતિનિધિરૂપેજ હોય નહિ ! તેમ) ઉભી કરી છે ! "

આ દિસાએ તો મલત્યાગ કરી સ્નાન કરનારા અને રાત્રિના ભોજન અગાઉ સ્નાન કરનારા આપણા કેટલાક દેશજનુઓ-નાગરો આદિને મૂર્ખતર ગણવા જોઈએ !

નખળાં મનુષ્યો અને માનસિક શ્રમ કરનારાઓને વાસ્તે.

નખળાં મનુષ્યો અને માનસિક શ્રમ કરનારાઓએ એક વિદ્વાન ડૉક્ટર કહે છે કે, રાત્રે સુતા પહેલાં ૧૦-૧૫ મીનીટ સુધી સહી શકાય તેવા ગરમ પાણીમાં પોતાના પગ મેલી રાખી બેસવું જોઈએ. નખળાં માણસોને આથી ઘણો ફાયદો થાય છે અને આખો વખત માનસિક શ્રમ કરનારો-ચેખકો, વકનાઓ, વગેરેનું લોહી તેમનાં તેવાં કામને લીધે મગજ આગળ હોય છે તે આથી નીચે કતરી શરીરમાં સરખું વહે છે અને તેમને નિદ્રા સારી આવે છે.

ખાવા પીવાનાં સામાન્ય પાત્રોના ઉપયોગમાં સાવચેતી રાખવાની જરૂર.

સાધારણ રીતે સ્કૂલો, ઑફીસો, વિશ્રાંતિગૃહો, વીથીઓ, તથા સૉડાવૉટરની ડુબનો, વગેરેમાંનાં ખાવાપીવાનાં પાત્રો શુદ્ધ હોતાં નથી. આવાં પાત્રોનો ઉપયોગ કરવો બહુ જોખમકારક છે. ક્ષયરોગનાં જંતુઓનો સૌથી વધારે દેશાવેો કરનાર આવાં પાત્રોજ છે. આથી આવાં પાત્રોનો ખિલકુલ ઉપયોગ કરવો જોઈતો નથી. એક હાટપુટ માણસ પણ આવા પાત્રોના ઉપયોગથી જલદીજ ક્ષયનો ભોગ થઈ પડે છે.

વીસ કુટ ઉંચાઇનું હાડપીંજર !

સીતાજી ત્રણ તાડ ઉંચાં હતાં, એવી હિંદુઓની સામાન્ય માન્યતા છે. કદાચ માણસો ઉંચાં હોવાથી તે વખતનાં તાડ, કે જે હમણાં ઉંચાં છે અને માણસો ઠીંગણાં છે, બહુ ઠીંગણાં હશે ! ગમે તે હો, પણ પુરાતન વસ્તુ શોધકોને હાલમાં જે હાડપીંજરો આદિ હાથ લાગે છે તેથી સ્પષ્ટ થાય છે કે હાલના કરતાં તો તે વખતનાં માણસો બહુ ઉંચાં હતાં. કોવીલમાં ડેનેજનું કામ ચાલુ હોતાં વીસ કુટ ઉંચાઇનું એક હાડપિંજર હાથ લાગ્યું છે. તેનાં જડખાં એટલાં તો મોટાં છે કે તેમાં નાનાં નાનાં ' પૌરીયાં ' ખુશીથી માઇ જાય !

મોટાર-ડ્રાઇવરો અને તેમના દાંત.

મોટાર-હાંકનારાઓના દાંત ખીજાઓ કરતાં જલદી પડી જાય છે અને તેમનાં ચાન-તાંતુઓ જલદી નખળાં પડે છે, કારણ કે ગીચ વસ્તીવાળા રસ્તાઓમાંથી હાંકતાં તેમને ધારવા કરતાં વધુ સાવચેતી અને ચાલુ એકાગ્ર દૃષ્ટિ રાખવી પડે છે. એક અંગ્રેજ ડોક્ટર કહે છે કે, મુઠ્ઠની ભયંકરતા અને બાલકોનાં મરણ અટકાવવા આપણે પ્રયત્ન કરીએ છીએ, પણ મોટારકાર જેવી માણસોનો નાથ કરનારી ચીજોને આપણે જગતની પ્રગતિનું એક ચિન્હ માનીએ છીએ ! ખરું જોતાં તો, " ડેલી ડેરલ્ડ " કહે છે કે, આપણી આધુનિક પ્રગતિ એ અર્ધી ઘેલછાજ છે ! !

પોતાનાં વિદ્યાર્થી બાલકોની માખાપોએ રાખવી જોઇતી સાવચેતી.

૧. માખાપોએ પોતાનાં બાળકોને હમેશાં ખરાબ સંગતિમાંથી બચાવવાં જોઇએ.
૨. તેઓને વાર્તાઓ કે શૃંગારિક પુસ્તકો વાંચવા દેવાં જોઇએ નહિ.
૩. તેઓને નાટકચેટકો બતાવવાં નહિ. (ખોષદાયક સીનેમેટોગ્રાફની 'શીલ્પો' જોવામાં વાંધો નથી.)

૪. તેઓને એવા શિક્ષકના હાથ નીચે વિદ્યાભ્યાસ કરવા મોકલવા જોઇએ કે જેમનું ચારિત્ર્ય શુદ્ધ હોય. બહુવચવાની હુંશિયારી, એ એકલોજી શુભ શિક્ષકોમાં જોવાતો નથી.

૫. તેમનાં લગ્ન બાળપણમાં કરવાં નહિ; કારણ કે તેમ કરવાથી વયના પ્રમાણમાં તેમનામાં જે જે શક્તિઓ ખીલવવી જોઇએ તે ખીલતી અટકી જાય છે; તેમજ

૬. તેઓને બહુ નાની ઉંમરે નિશાએ મેલવાં એ ધાતપ્રીપણું છે.

૭. કેટલાં એક કારણોને લીધે આપણા અનેક વિદ્વાનોને આપણે શુભાચ્છા છે.

૮. તેઓને બીજા વર્ષની ઉંમર પહેલાં ગાનનૈતિક કે એવી બીજી બાબોનો હીલચાલનો એવ લાગવા દેવોજ નહિ. કારણ કે કેટલાં કારણથી, વાર્તાઓનાં વાંચનથી, નાટક ચેટકાદિ જોવાથી, અને વક્તા, લેખક, કે કવિ થવાના ખોટા અભિપ્રાયો, તેઓ પોતાના અભ્યાસ તરફ દુર્લક્ષ કરે છે.

૯. તેઓની માનસિક સાથે ચારીરિક ઉન્નતિની પગ પૂરતી દરકાર રાખવી જોઇએ. આપો દિવસ ' વાંચ ' અને ' લખ ' કદી આપણાં માખાપોને પોતાનાં બચ્ચાંઓને રમત ગમતમાંથી દૂર રાખવાની જે એક બહુજ નફારી દેવ પડેલી છે તે દૂર કરવી જોઇએ.

૯ તેઓને બહુ ગરમ ખાતાં અટકાવવાં જોઈએ કે જોથી તેઓના દાંતને નુકસાન થાય નહિ; તેમજ નિશાળે જવાથી અર્ધો કલાક પહેલાં જમાડી દેવાં જોઈએ કે જોથી અગ્નિમાંથ થાય નહિ.

૧૦ પતંગ લડાવવા જોથી શયદાકારક રમતો રમવાને ખાસ ઉત્તેજન આપવું જોઈએ કે જોથી તેમની આંખો તેજસ્વી રહે.

૧૧ તેઓને અથાણાં, ચટણી, ચાહ, ખીડી, પાન, ઇત્યાદિ માદક દ્રવ્યો ખાવામાંથી દૂર રાખવાં જોઈએ.

૧૨ તેઓને બ્રહ્મચર્યથી શા કાયદા છે તે સમજાવી તેમનું બ્રહ્મચર્ય નષ્ટ ન થાય તેની પૂરતી સાવચેતી રાખવી જોઈએ.

પારદળધનપ્રપંચ.

(લેખક:— તંત્રી.)

પારદળધન કરનાર ઔષધિનું વીર્ય અચિંત્ય છે. તેથી ક્રિયા મંત્ર અને વિધાનથીજ પારદળું બંધન થાય છે. તે ઔષધિમાં તુણ, શુદ્ધ, લતા, વલ્લી, વૃક્ષ અને વનસ્પતિ એ રીતે છ પ્રકારની છે. તે વનસ્પતિ તેના લક્ષણોથી ઓળખાય છે.

—૧ જે વેલ સફેદ અને રાતા કંદની મળી એ પ્રકારની હોય છે. જેને શુદ્ધ પક્ષમાં પંદર પાન આવે છે, અને કૃષ્ણ પક્ષમાં ગરો પડે છે તેને સોમવલ્લી કહે છે. તે પુનમના દિવસે પારદળધન કરવાના અગર રસાયનના ઉપયોગમાં આવે છે.

—૨ જળપદ્મિનીના જેવી વનમાં થનાર સ્થળપદ્મિની કહેવાય છે તે, તથા,—

—૩ જેના ઉપર મંડળ જેવાં ચિત્ર હોય છે; અજગર સરખો જેનો બહારનો દેખાવ હોય છે, અને જે રસથી પૂર્ણ છતાં પાન થોડાં હોય છે તે અજગરી કહેવાય છે તે, તથા,—

—૪ જે વેલ મંડલયુક્ત સર્પના સરખી છતાં રસથી પૂર્ણ હોય છે, અને જેના ઉપર અશ્વ પાન હોય છે. તેને ગોનસી અથવા ઘોનસી કહે છે તે પારદળધન કરનાર છે.

—૫ જેનો આકાર હુક્કર સરખો હોય છે તે ત્રિજટા પારદળધન કરનારી છે.

—૬ ઇન્દિરી કિંવા શિવલિંગી, જેનો રસ લાલ હોય છે અને જે લોદ્રામાં પ્રસિદ્ધ છે તે પણ પારદળધન કરનારી છે.

—૭ ભૂતકેશી જેનાં પાન લીંબાઇ જેવાં હોય છે તે, તથા,—

—૮ જેનાં મૂળ કાળાં છતાં જેને દૂધ પશુ બહુ હોય છે તે કૃષ્ણવલ્લી પારદળધન કરે છે.

—૯ જેની નીચેની જમીન હમેશ બીજેલી રહે છે જે ચણાના આકારના જેવી હોય છે તેને રૂદાંતી અથવા સૂરવંતી કહે છે તે, તથા,—

—૧૦ જેનાં પાન ચોરના સરખાં છતાં દૂધવાળાં હોય છે, અને વાનરને પ્રિય છતાં કોષ કોષ જગોએ પથર નીચે થાય છે તે સર્વરા કહેવાય છે તે, તથા,—

—૧૧ જેના કાંદા ઉપર રૂવાટી છતાં વેલાને પાન હોય છે, તેને વારાહી અથવા હુક્કર કંદ કહે છે તે, તથા,—

—૧૨ જેને દૂધ છતાં વેલ હોય છે અને જેનાં પાન પીંપળા સરખાં હોય છે તે અધ્યસ્થ-
પત્રી કહેવાય છે તેથી પારદ અંધાય છે.

—૧૩ જે આમ્લ છતાં વધારે ફેલાતી નથી તેને આમ્લપત્રી કહે છે તેથી પારો અંધાય છે.

—૧૪ જેના પાનની ગંધ આવે છે અને જેમાં દૂધ પણ હોય છે તેને ચકોરનાસા
કહે છે તે, તથા,—

—૧૫ જે વેલને પાન આસોપાલવ સરખાં હોય છે અને બારે માસ રહે છે તેને અશોક-
વૃક્ષી કહે છે, તેમજ,—

—૧૬ જેનાં પાન ઉડિણી સરખાં છતાં સુગંધીવાળાં હોય છે અને જેને દૂધ હોય છે
તે પુત્રાગપત્રિકા કહેવાય છે તેથી પણ પારદ અંધાય છે.

—૧૭ જે સર્પના જેવી, અને જે દૂધ છતાં વૃક્ષના ઉપર યાય છે અને જેની પાસે ઘણું
ભાગે સર્પ રહે છે તેને નાગિની કહે છે તે, તથા,—

—૧૮ જે છત્રાકાર સદૃશ અને જેના મૂળમાં એકજ કંદ હોય છે તેને ક્ષેત્રી કહે છે,
તે પારો બાંધવામાં ઘણી બળવાન છે.

—૧૯ જેનું દૂધ પીણું છતાં જે ઘણી ઉચી ગુદમ જાતીની અને જેનાં પાન નાંદુરકીના
જેવાં હોય છે તેને સંધીર કહે છે તેનાં મૂળ, દૂધ, પાન, પુષ્પ, ફળ, પારદ બધનમાં
કામ લાગે છે.

—૨૦ જેનાં પાન વાલુકી (માળાઇ) વૃક્ષના સરખાં, જેનું દૂધ પીળા રંગનું, પાન કુમળાં
હોય તે દેવિસતા કહેવાય છે. એનાં પાન પારદઅંધન કરવામાં મહાઉષધ છે.

—૨૧ જેના પાન ઘોરના જેવાં છતાં જે દૂધવાળી હોય છે, તેને વજ્રવૃક્ષી કહે છે તે, તથા,—

—૨૨ લાલ અને કાળો એ રીને બે જાતના ચિત્રક યાય છે, તેમાંથી કાળો ચિત્રક મળતો
નથી જે ચિત્રકને દૂધમાં નાંખવાથી દૂધ કાળા રંગનું થઇ જાય છે એવો બે જાતનો
ચિત્રક પારદ બાંધવા વિષે સમર્થ છે.

—૨૩ જે કુંગર ઉપર યાય છે, જેનાં ફુલ કૃષ્ણવર્ણ છતાં શોભાવંત હોતાં નથી અને
જેના ઉપર થોડાં ફળો આવે છે તે કાળપર્ણી કહે છે તે, તથા,—

—૨૪ જેનાં પાન ખાખરાના જેવાં છતાં કાંઠામાંથી પીણું દૂધ નીકળે છે તે પાલાશ-
તિલકા કહેવાય છે તે, તથા,—

—૨૫ જે લીલા કુમળ જેવી છતાં પર્વત ઉપર યાય છે તે નીલોત્પલ્લી પારદઅંધ-
નમાં આવે છે.

—૨૬ જેનાં પાન લીલાં છતાં દૂધ પીળા રંગનું અને જેનો કંદ કુંવારના કંદ જેવો હોય
છે તેને રજની કહે છે તે, તથા,—

—૨૭ જેનાં પાન કલપીતા પાન જેવાં છતાં જેનાં પુષ્પ સફેદ રંગનાં અને કંદમાંથી દૂધ
નીકળે છે તેને સિંદુકા કહે છે તેથી પારદ અંધાય છે.

૨૮ જે વેપને ચાર પાન યોય છે, જેનું દૂધ ચીકણું હોય છે, જેનો કંદ આકારમાં
...રીઘન જેવો હોય છે, જેને જામવંદી મરખાં ફૂલ આવે છે, જે પર્વત ઉપર યાય છે,
જેના કાંઠામાંથી દૂધ નીકળે છે અને જેનાં પાન ગાવના કાન જેવાં હોય છે તેને ગોષ્ઠાંગી
કહે છે તે, તથા,—

—૨૯ જેને ત્રણ ફળ આવે છે, તેના ઉપર રાતાં ઠપકાં હોય છે, અને જેનાં પાંત લીલાં છતાં રસ લાલ નીકળે છે તેને ખદિરપત્રી કહે છે તેથી પારદ અધાય છે.

—૩૦ જે તૃણનાં મૂળ રાત્રે ચળકે છે અને જેનાથી પર્વત સળગતો હોય એવો દેખાય છે તે તૃણ પારદઅધન કરે છે.

—૩૧ જે વેલ પથરાયલી છતાં મજા જેવી લાલ હોય છે તેને રક્તવદ્ડી કહે છે તે, તથા,—

—૩૨ જેના કંદમાંથી દૂધ નીકળે છે તેને ઘસાદડી કહે છે તે પારદઅધન કરવામાં શ્રેષ્ઠ હોય છે.

—૩૩ જેને પાન નહતાં મધ સરખો વાસ આવે છે તે મધુતૃણ કહેવાય છે તે, તથા,—

—૩૪ જેનો કંદ કમળકંદ સરખો અને જેમાંથી દૂધ નીકળે છે તે પદ્મકંદા પારદઅધનમાં સારી છે.

—૩૫ જે સદુગ્ધ છતાં જેની છાલ પીળી અને ફૂલ પણ પીળાં તે હેમદંડી કહેવાય છે તે, તથા,—

—૩૬ જેની લાલ વેલ છતાં પાન, આંબલીના પાન સરખાં તે વિજ્યાથી પારદ અધાય છે.

—૩૭ જે સફેદ વર્ણુની છતાં પથરાયલી તથા સદુગ્ધ હોય છે અને જેનાં પાન આટકીના પાન જેવાં હોય છે તે અજ્યા કહેવાય છે તે, તથા,—

—૩૮ જેનાં પાન ત્રિકાણાકૃતિ છતાં ચિત્રવર્ણુ હોય છે તે વેલનો રસ તીખો અને કડુવો હોય છે તે જ્યાથી પારદ અધાય છે.

—૩૯ જેની ચંદન સરખી સુગંધ આવે છે અને પાન મોરના ગળાના રંગ જેવાં હોય છે તેને નલી કહે છે તે તથા,—

—૪૦ જે સદુગ્ધ છતાં જેનાં મૂળ કડવાં છે તથા માખણ સરખો વાસ આવે છે અને ફૂલ આરકત હોય છે તે શ્રીથી પારદ અધાય છે. (તે ત્રિલોહ મધ્યે વેષ્ટન કરી મુખમાં ધારણ કરવી.)

—૪૧ જે વેલ સદુગ્ધ છતાં પાન સરગુવાના પાન સરખાં હોય છે તે કીટભારી કહેવાય છે તે, તથા,—

—૪૨ વૃક્ષ ઉપર ચઢનારી અને સદુગ્ધ છતાં સફેદ તુમડા જેવી હોય છે તે તુખિકાથી પારે અધાય છે.

—૪૩ જે સદુગ્ધ છતાં ભૂમિગર્ભ જેવી હોય છે તેને કંદુતુખી કહે છે તે, તથા,—

—૪૪ મધૂરશિખા મોરના માથાની કલગી જેવા પાનવાળી હોય છે તે પારદને અધન કરવાવાળી છે.

—૪૫ જેના મૂળા સરખાં પાન તથા જે પીળા રંગની છતાં જેમાંથી લાલ દૂધ નીકળે છે અને જેનાં ફૂલ પીળાં હોય છે તે હેમલતાથી પારદ અધાય છે.

—૪૬ જેનાં પાન સફેદ એરંડા જેવાં હોય છે અને ફૂલ તુમડી જેવાં હોય છે તે આસુરી કહેવાય છે તે, તથા,—

—૪૭ જે વેલ છતાં જેનાં પાન સાતવણ વૃક્ષના જેવાં હોય છે તે સમપર્ણીથી પારે અધાય છે.

—૪૮ જેનાં પાન તરવાર સરખાં છતાં દૂધ નીકળે છે તે ગોમારી કહેવાય છે તે, તથા,—

—૪૯ પિત્તક્ષીર એ દિવ્ય છતાં પારદને અધન કરે છે.

—૫૦ જે વેલ છતાં ખારે માસ રહે છે તેને વ્યાધપાદલતા કહે છે તે પારદનું અધન કરે છે.

—૫૧ જે કાયમીના જેવી હોય છે તથા ખારે માસ હોય છે અને જેને પીળાં ફૂલ આવે છે તેને ધનુર્વદ્ડી કહે છે તે, તથા,—

—૫૨ જે ઘણી પથરાતી નથી, મહાં વીર્યવાન દિવ્ય ઔષધી છે તેને ત્રિશૂલી કહે છે તે, તથા,—

- ૫૩ જે વેલ છતાં જેને ત્રણ ત્રણ લાલ પાન હોય છે તે ત્રિદંડીથી પારો બંધાય છે.
- ૫૪ જેને દૂધ નીકળે છે, ફૂલ પીળાં આવે છે અને આકાર શીંગડા સરખો હોય છે તે શૃંગા કહેવાય છે તે, તથા,—
- ૫૫ જે દૂધવાળી છતાં મરી સરખા કાંટા હોય છે અને જેના મૂળમાં કંદ હોય છે તે વજૂનામ વસ્ત્રીથી પારો બંધાય છે.
- ૫૬ જેની છાલ સફેદ છતાં પાન લાલ હોય છે તે દિવ્ય ઔષધી છે તેને મહાવલ્લી કહે છે તે, તથા,—
- ૫૭ જેનાં પાન ફૂલ કરેણુના સરખાં હોય છે અને કંદ લાલ હોય છે તે રક્તકંદવલ્લી થી પારો બંધાય છે.
- ૫૮ જેનું દૂધ કાંચ જેવું, કાંદો માથેથી પીળો છતાં જેનું દૂધ પુષ્કળ હોઈ લાલ રંગનું હોય છે અને પાન ખીચીના પાન જેવાં હોય છે તે બિલ્વદળા કહેવાય છે તેથી, તથા,—
- ૫૯ જે ખીલીપત્રના સરખી છે તેને રોહિણી કહે છે તેથી પારો બંધાય છે.
- ૬૦ જે વેલ છતાં દૂધવાળી હોય છે અને જેનાં પાન રાતે ચળકે છે તે બિલ્વાન્તકી છે તેથી, તથા,—
- ૬૧ જેનું દૂધ ગોરોચન સરખા રંગનું હોય છે તેને ગોરોચના કહે છે તેથી પણ પારો બંધાય છે.
- ૬૨ જે નાની છતાં કાંદા અને ફૂલયુક્ત વેલ હોય છે તેને કંદપત્રિકા કહે છે તે, તથા,—
- ૬૩ જે નાની છતાં જેનાં પાન દીંટા મિવાયનાં હોય છે તે વિશદ્યાથી પારો બંધાય છે.
- ૬૪ જેને થોડું પણ જળદ દૂધ નીકળે છે અને જે પર્વત ઉપર યાય છે તે કંદશીરાથી પણ પારો બંધાય છે.

ઉપરની ચોસઠ ઔષધીઓ કે જેની દેવતાઓ પણ પૂજા કરે છે તેને શુભ દિવસે શુભ નક્ષત્રમાં બળી પૂનર્દિ ક્ષેત્રને રક્ષાજંધન આપી અધોરાત્ર અગર શક્તિખીજ અથવા અધોર મંત્રનો જપ કરી કાટી લાવવી. સુતીઓએ જે હજાર ઔષધી કહી છે તે સમજીને ઓળખવી એ ઘણુંજ દષ્ટણ કામ છે. તો પારદજંધન ઔષધીને તત્વવેત્તા લોકોજ જાણે છે.

પારદજંધન માટે ઉપર વર્ણન કરેલી વનસ્પતિઓને ઓગળવાનો શુરૂ પરંપરા નષ્ટ થવાથી લોપ થયો છે, એટલુંજ નહિ પણ સાંપ્રતકાળમાં ધર્મભાવના પણ શિથિલ થવાથી શુભ દિવસ, વાર, નક્ષત્ર પણ કોઇ જોતું નથી. બળી પૂજા ને અધોર મંત્રાદિ ઉપર પણ ભાવના હોતી નથી તેમ જણાતી નથી. તો પછી વનસ્પતિથી પારદજંધન ક્યાંનું જોડું બતાવી લોકોને દગવા, એના જેવું નિઘર્મ બીજું કયું છે? ધાતુથી પારદજંધન કરી તેની ગોળાઓ કે પ્યાલા જનારી વેચવામાં આવે છે તેથી શો લાભ છે? એવા અશુદ્ધ પારાની ગુટિકાઓ અને પ્યાલા મત્સ્યાદિથી દૂધ પીવાથી પારાના રજકોળા શરીરમાં દાખલ થાય છે અને શરીરને ગોટી લાવી પડેલાડે છે. એ સંબંધે પારદનો દવા તરીકે ઉપયોગ એ લેખ આ મામિકમાં આગળ લખાયેલો છે તે વાંચવા અમે બવામજૂ કરીએ છીએ.

ઉપર અતાવેલી વનસ્પતિમાંથી એકાદ મળી ચક્રે તેવી વનસ્પતિ યથાવિધિ લાવી તેનાથી શુદ્ધ કરેલા પારદનું જંધન કરી કોઇ પોતાનો અનુભવ જાણાવશે તો અમેને વધારે આનંદ થશે. અસ્તુ ।

*પારદનો ઔષધ તરીકે ઉપયોગ.

પારો એક સુંદર શ્વેત રંગની ધાતુ છે; પરંતુ સર્વ ધાતુઓ કરતાં તે એક ખાખતમાં જુદી પડે છે, અને તે એ છે કે સાધારણ ટેમ્પરેચરે (ઉષ્ણતામાન) તે પ્રવાહી સ્થિતિમાં રહે છે; પરંતુ ૩૮ ડીગ્રી ફેરનહીટ સુધી પારાને ઠંડો પાડવામાં આવે તો તે ઠરી જાય છે; અને ૧૬૨ ડીગ્રી ફેરનહીટ નેટલી ગરમીએ તે ઉકળવા માંડી વાયુ રૂપે ઉડી જાય છે. પારાને ગ્રીક ભાષામાં હાઇડ્રાર્જરમ એટલે 'રૂપેરી પાણી' કહે છે. આ ઉપરાંત અનૅન્ટમ વાઇઝમ, એકવા અનૅન્ટીઆ, એકવા મેટાલોરમ, ક્વીક સીલ્વર, વગેરે ગ્રીક અને અંગ્રેજી નામ પણ પારાના સાંચક્ય અને પ્રવાહીપણાના ગુણોનું સ્તૂતન કરે છે. પારાના હવામાં ઉડી જવાના ગુણના લીધે ગ્રીક લોકોએ દેવલોકોના દૂત (Mercury=યુધ:) નું પદ આપ્યું છે. અને મરક્યુરી અથવા યુધ નામના ગ્રહની અસર નીચે જન્મેલાં મનુષ્યો તેજસ્વી, અપળ અને આનંદી હોય છે, એવી ગ્રીક લોકોની માન્યતા ઉપરથી અંગ્રેજી મરક્યુરીયલ (Mercurial) શબ્દનો અર્થ પણ હાલમાં તેવોજ થાય છે.

સિંદુરને મળતો એક જાતનો પદાર્થ જેને અંગ્રેજીમાં સિન્નેઆર અથવા સલ્ફાઇડ * એક મરક્યુરી (Cinnabar or Sulphide of Mercury) કહે છે તે ધૂણીયાંની અને રૂપનમાં આવેલા આલ્માડેનની ખાણોમાંથી ખોદી કાઢવામાં આવે છે: તે ઉપરાંત કે-લીફારનીયા, પેરુ, ચીલી, ચિન, જપાન, હંગેરી અને બોહીમીયા તેમજ યુરલ પર્વતોમાં પણ સિન્નેઆરની ખાણો મળી આવેલી છે. આ સિન્નેઆરને ચુના સાથે બઢીમાં ખુબ તપાવવાથી શુદ્ધ પારો વરાળ રૂપે છુટા પડે છે; જેને ઠારીને એકઠો કરવામાં આવે છે. આયોડાઇડ, કલોરાઇડ, અને કોર્ષ કોષ વાર સેલીનાઇડના રૂપમાં પણ પારો ખાણોમાંથી મળી આવે છે. કવચિત કવચિત શુદ્ધ પારો જમીનમાંથી પણ નીકળી આવે છે, અને કોઇ કોઇ સ્થળે તે ચાંદી અને સોના સાથે મિશ્ર થએલો હોય છે. પારામાં સીસું કલઇ વગેરે ધાતુઓ ઘણે ભાગે બળેલી હોય છે.

તંદુરસ્ત મનુષ્યોના શરીરમાં પારાનું એક અણુ પણ હોતું નથી; એ ઉપરથી ચોક્કસ રીતે સાબિત થાય છે કે મનુષ્ય શરીરમાં પારો એક વિજાતીય દ્રવ્ય તરીકે હોઇ મોડી વહેલી ઝેરી અને નુકસાનકારક અસરો પેદા કરે છે. આ ધાતુના તરેહવાર રાસાયણિક મિશ્રણો દ્વારા તરીકે ખાવામાં અને બહાર લગાવવામાં દર્દીઓને આપવામાં આવે છે; અને પારાનો આ તરેહનો ઉપયોગ એટલો બધો હદ બહાર વધી ગયો છે કે જન સમાજની સલામતી અને તંદુરસ્તિ બહુ ભેષ્યમમાં આવી પડી છે. પારાનો આટલો છૂટથી ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે છતાં નવાઇની વાત તો એ છે કે સીરીલીસ (ઉપદંશ) ની પહેલી અને બીજી અવસ્થામાં પારો કઇ રીતે લાભ કરતો હશે તે ભાગ્યેજ કોઇ શારીરવિજ્ઞાન શાસ્ત્રને આધારે સમજવી શકશે. ન્યુપોર્ક શહેરની એક કોલેજનો એક આગતો પ્રિન્સિપાલ અને અધિકારી વિદ્વાન ડોક્ટર આર. ટી. ટ્રૉલ. એમ. ડી. કહે છે કે "કોઇ પણ વૈદ્યકિય પુરતકો પારાની મનુષ્ય શરીર પર થતી ક્રિયા (Modus operandi) સમજાવવાનો

* આ લેખ ઇંગ્રેજીમાં ડૉ. મદાદેવપ્રસાદે "ધન્વન્તરિ" પુ. પ. અંક ૧૨ માં છપાવ્યો હતો તેવું આ ભાષાન્તર છે.

પ્રયત્ન સરખો કરતાં નથી. પરંતુ સર્વ એકમત થઈ કહે છે કે શરીરની અંદર પેદા થતા સર્વ રસ પારો લેવાથી ઘણાજ વધારે પ્રમાણમાં પેદા થવા લાગે છે. શરીરની સર્વ રસોત્પાદક ક્રિયાઓ ઉપર પારાની આરી એક સરખી અમરને લીધે પારો અનેક જાતના રોગો ઉપર એક સરખી રીતે અપાય છે. તેની આરી ક્રિયાને લીધે પારાને અંગ્રેજ વૈદક-શાસ્ત્ર આલ્ટરેટીવ (Alterative) અથવા લોહી સુધારનારી દવા ગણે છે. પરંતુ રસોત્પાદક અવયવોની ક્રિયા પારો થા માટે અને કેવી રીતે વધારે છે? કારણ કે શરીરના સર્વ પ્રવાહી અને ઘનપદાર્થોના કેટલાક અંશો ઉપર સહારક રાસાયનિક ક્રિયા ધીમેથી પણ ચોક્કસ રીતે પારાની યાય છે; તેથી કરીને શરીરનો એક એક ભાગ પારાના હુમલા સામે ઝઘડો મચાવે છે, અને મલોત્સર્ગ કે વિવિધ અવયવો દ્વારા તેને બહાર કાઢી નાંખવા પ્રયત્ન કરે છે, અગર તેમ કરવું ન બની શકે તો જ્યાં સુધી પારાવાળા દવાઓ શરીરમાં રહે ત્યાં સુધી તેઓની નુકશાનકારક અસરો જેમ અને તેમ ઓછી કરવાના હેતુથી સ્વેખાદિ પદાર્થો વડે તેને ઢાંકી દેવામાં આવે છે. આ રીતે મૃતમાર્ગ અગર વિસ્ફોટક વગેરેનાં આંદાં. વાટે નીકળતા પર વગેરે પદાર્થો શરીરમાંથી બહાર નીકળી જવાને બદલે પારાને ઢાંકી દેવા માટે શરીરની અંદર પાછા ખેંચાઈ જાય છે. સર્વ રોગોપર પારાની દવા તરીકેની અકસરીતા તે શરીરના દરેક ભાગની પારા સામેની વિરોધતા અથવા લઘાઈનીજ ઓખખી સાબીતી છે; અને તેથી પારાનો લગભગ સર્વ રોગો મટાડવામાં થતા ઉપયોગના પરિણામે શરીરના લગભગ સર્વ અવયવોને નુકશાન પહોંચાડવામાં આવે છે; અને આખા શરીરનું જીવનબળ યોડા વધારે અંશમાં ઘટી જાય છે.”

મેડીકલ ડોમન સેન્સ, પ્લેન હોમ રોક, હોમ સાઇકલોપિડિયા વગેરે વૈદકિય પુસ્તકોના લેખક અને જાણીતા ડૉક્ટર એડવર્ડ બી કુટ એમ ડી. કહે છે કે “પારદ અને બીજા ધાતુઓની દવાઓના ઉમેરાથી વૈદક શાસ્ત્રમાં કોઈ પણ જાતનો કીમતી ઉમેરો થયો નથી. પરંતુ ઉલટું જ્યારે આવીજ દવાઓએ વનરપતિ દવાઓનું સ્થાન પડાવી લેવા માંડ્યું ત્યારથી તો તે ખરેખર નુકશાનકારકજ નીવડવા લાગી છે.”

પારા જેવા ખતીજ ઝેરનો નુકશાનકારક ગુણ વધારે હોવાનું એક કારણ એ પણ છે કે તે શરીરના સર્વ ભાગ અને હાડકાં સુદાંત મમ્બાતુઓમાં પ્રસરી જાય છે. વળી તેનો જાત્યો દિવસે દિવસે શરીરમાં વધતો જાય છે, અને શરીરના દરેક મુખ્ય અવયવમાં તે બરાબરો માણુમ પડી આવે છે. પારાવાળા બનાવટોનો આપધ તરીકે ઉપયોગ કરનાર દર્દીઓનાં યકૃત અથવા લીવરમાં અને હાડકાંના કેન્સેલમ ટીસ્યુઓમાં પારો બરાબર રહેલો મળી આવે છે. ઘખવા તરીકે ન્યુપોર્ટ યુનિવર્સિટી મેડીકલ સ્કૂલના પ્રોફેસર ડોક્ટર સી. એસ. કાર એમ. ડી. કહે છે કે “કોઈ પણ રૂપમાં પારાનો આપધ તરીકે ઉપયોગ કરવાથી તે લોહી સાથે જળી જઈને શરીરના એકે એક ભાગમાં પહોંચી વળે છે. પારાની અમરો એકાદ દિવસ રહેતી નથી. પરંતુ દમેશના માટે હોય છે. ઘણીવાર તે હાડકામાં જઈને એવો તો બરાબર બેસે છે કે પારાનો ઉપયોગ કર્યા પછી વર્ષો વહી ગયા છતાં તે તરેલવાર પીડાઓ વારંવાર પેદા કરે છે. આ મમજાજ ન પડે નેત્રી રીતે શરીરનો મંદાર કરનાર ઝેર એટલે પારો તેને વાપરનાર દર્દીઓનાં હાડકાંઓમાંથી મને ઘણીવાર મળી આવ્યો છે.”

મેડીકલ એમેઝ વગેરે કેટલાક અધ્યાના કર્યાં ડૉ. ટી. આર. એલીનસન એલ. આર. સી. પી. કહે છે કે “ગીરીવીમ અથવા ઉપદંશ મટાડવા માટે પારાવાળા દવાઓ

નો ઉપયોગ કરવાથી લોહીના રક્ત પરમાણુઓનો નાશ થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ આખી છાંદગીભર ભોગવવી પડે એવી કેટલીક પીડાઓ પણ લાગુ પડે છે છતાં અગાનથી મનુષ્યો આવા દુઃખદ પરિણામનું કારણ ખરા ગુંઠેગાર પારાને ગણવાને બદલે રોગને ગણે છે. ઉપદેશ જેવા વ્યાધિઓમાં પારાનો ઉપયોગ કરવાથી તે વ્યાધિઓ કંઈ ખરેખર મટી જતા નથી પરંતુ તેવા વ્યાધિઓનાં બહાર દેખાતાં ચિન્હો દયાઈ જાય છે; અને આ કારણથીજ પારાના ઉપયોગવડે ઉપદેશનો રોગ તદ્દન મટી ગએલો જણાયા પછી દોઢ બે વર્ષે પણ બે પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે તો તે બાળકોમાં ઉપદેશનાં સ્પષ્ટ ચિન્હો જોઈ શકાય છે.”

ન્યુયૉર્ક કોલેજ ઓફ શીરીશીયન્સ એન્ડ સર્જન્સના એક પ્રોફેસર સી. એ. ગીલ્મેન એમ. ડી. કહે છે કે “બ્યારે જીવનશક્તિને મારે દબાવી દેવી હોય ત્યારેજ હું પારાવાળા દવાઓ બાળકોને આપું છું. કેલોમલ એટલે સખ-કલોરાઇડ ઓફ મરક્યુરીના ચાર ગ્રેન ઘણીવાર મોટી ઉમરના માણસને પણ મારી નાંખે છે. પારાવાળી દવાઓ થોડા થોડા પ્રમાણમાં લાંબા વખત સુધી ખવરાવવી અને એક માણસનું ગળું ધીમે ધીમે કાપવું એ બે એક સરખાં કાર્ય છે.”

હવે પ્રોફેસર ગીલ્મેન એમ. ડી. ના અભિપ્રાય પ્રમાણે કેલોમલ જેવી દવાનો ચાર ગ્રેનનો ડોઝ પુષ્ટ ઉપરનાં મનુષ્યનો જીવ લેવાને કેટલીકવાર પુરતો નીવડે છે, તેજ દવા નાની ઉમરના બાળકોને બેઠક મોટા પ્રમાણમાં આપવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે પ્રોફેસર એલ્બાન્સો ક્લાઈક એમ. ડી. કહે છે કે “વરાધ અગર સસણીના દર્દવાળાં બાળકોને ત્રીસથી સાત્તેન કેલોમલ આપવામાં આવે છે.”

પ્રોફેસર ડબ્લ્યુ પારકર એમ. ડી. કહે છે કે બીજી અને ત્રીજી અવસ્થાએ પહોંચેલા ઉપદેશના દર્દીઓ જે જે દુઃખની ફરીયાદો કરે છે તેનું મૂળ કારણ ઉપદેશ નહિ પણ તે દર્દ માટે વપરાયેલો પારો એજ મૂળ અને ખરૂં કારણ છે.”

ન્યુયૉર્ક કોલેજ ઓફ શીરીશીયન્સ એન્ડ સર્જન્સના એક બીજા પ્રોફેસર એચ. જી. કોક્સ એમ. ડી. ખુબા દિવથી કયુલ કરે છે કે “કેટલીક જાતના તાવમાં પારો એક મોટા લંગરૂપ મનાય છે, પરંતુ તે એવું લંગર છે કે જે તમારા દર્દીને કબરમાં ધસડી જાય છે.”

પ્રોફેસર બી. એફ. પારકર એમ. ડી. કહે છે કે “એપ્લાસ્ટીક દવા તરીકે પારાનો ઉપયોગ કરવાથી લાભ કરતાં હાનિ ઘણીજ વધારે થાય છે, એવું માઈ માનવું છે.”

ડોક્ટર હેનરી એડવર્ડ લેન એમ. ડી. પણ લખે છે કે “સીરીલીસ એક માત્ર કૃત્રિમ રોગ છે, જે પારાવાળી દવાઓના ઉપયોગના લીધે પેદા થાય છે. આ વાતની ચોખ્ખી સાબીતી એ છે કે સીરીલીસની કહેવાતી બીજી અને ત્રીજી અવસ્થાનાં લક્ષણો પારાનો ઉપયોગ થતો હોય તેવા ઘંઘામાં રોકાયેલા મનુષ્યો (પારાની ખાણોમાં કામ કરનારા યરમોમિટર બનાવનારા, આયના બનાવનારા, વગેરે) માં તદ્દન સ્પષ્ટ રીતે જોવામાં આવે છે. આવા મનુષ્યોને અગાઉ કોઈ પણ જાતનો જનનેન્ડ્રિયનો વ્યાધિ કે ચેપ નહિ થયેલ હોવા છતાં ફક્ત પારાના ઉપયોગથીજ બીજી અને ત્રીજી અવસ્થાના સીરીલીસનાં દુઃખ સહન કરવો પડે છે; આથી કરીને બીજા રોગોની માફક સીરીલીસને આપણે વ્યાધિ એવો શબ્દ તેના સામાન્ય અર્થમાં લગાડી શકીએ નહિ; પરંતુ પારા અને આયોડીનના ઝેરરૂપજ સીરીલીસને આપણે ગણવો જોઈએ.”

પ્રસ્તુત વિષયપર સારામાં સારો અંધ ગ્રોફેસર ડૉ. નોસેફ હરમન નેએ અગાઉ વીએનાવિડેન હોસ્પિટલના ચીફ શીફીયીયન હતા તેઓનો લખેલો છે. પોતાના અર્થનું નામ તેમણે “ પારાવાણી દવાઓનો ઉપયોગ એ સમગ્ર મનુષ્ય જાત સામે એક ગુન્હો છે, (The Mercury Treatment is a Crime Against Whole Humanity,) એવું રાખ્યું છે. આ વિદ્વાન ડૉક્ટર અગાઉ પોતે ઔષોધથીક ડૉક્ટર હોવા છતાં ઘણા એક જાતી અનુભવો પછી અને મનુષ્યજાત માટેના ખરા અંતઃકરણપૂર્વક પ્રેમને લીધે એલોપેથીક વૈદ્ય પદ્ધતિની સામે ‘લદાઇ’ યથાવવાની તેમને ફરજ પડી અને આવા પ્રકારની લદાઇમાં તેમણે ઇસ્વીસન ૧૮૪૩ થી ઇસ્વીસન ૧૯૦૨ માં પોતાનું મરણ નીપજ્યુ ત્યાં સુધી બહુજ આગેવાની ભર્યો ભાગ લીધો હતો.

ડૉ. નોએર્ફ ને ડ્યુચ પશુ પોતાનો અભિપ્રાય દર્શાવતાં લખે છે કે “ થોડાં વર્ષ પછી પારાના ઉપયોગને લીધે ઘણું ખર્ચ લકવો, ગાંડપણ કે એવોજ કોઇ બહુ નુકસાનકારક વ્યાધિ પેદા થાય છે. ”

પારાની મનુષ્ય શરીર પર થતી અસરો વિષેના ગ્રોફેસર હીર્ટના એક પુસ્તકમાંથી એક લાંબો ઉતારો અને ઉતારવાની અમે રજા લઇએ છીએ:—“ મોઢાની અંદર કંટાળો ઉપજાવે તેવો ધાતુનો સ્વાદ દર્દીને કેટલાક વખત સુધી લાગ્યા કર્યા પછી અવાજ નજલથી સુજી જવા લાગે છે; અને પછી લાલ યજ બહુ દુઃખે છે; એટલે કે દાંત અંદરથી સડી જાય છે અને બહારથી તે ઉપર છારીનાં પડ બાંધે છે. પેદામાં લાજ બહુ આવવા લાગે છે; અને તે જીંજી રૂપ ધારણ કરે છે. જેને ઇંગ્લેન્ડમાં ટાએલીઝમસ અથવા સેલાઇવેશન (Ptyalismus or Salivation) કહે છે. પરંતુ પારાથી થતા મુખપાકમાંજ આ લક્ષણ જોવામાં આવે છે એમ કાંઇ નથી. પરંતુ તે ભાગના શ્લેષ્મ પડના બીજા રોગોમાં પણ જોવામાં આવે છે. એથી ઉલટું મુખમાંથી નિકળતી ઉચ્ચવાસ છેક શરવાતથીજ જોવામાં આવે છે અને તે પારાથી થયાનું ચોક્કસ રીતે કહી શકાય છે. આ વાસનું કારણ પારાને લીધે પેદા થતો શ્લેષ્મ પડનો સડો છે. આ દર્દને લીધે દર્દી અને તેની આસપાસનાં મનુષ્યોને ઘણો કંટાળો ઉપજે છે+ ગાલની અંદરની બાજુ, બન્ને હોઠ અને જીભ ધીમે ધીમે મુજબ લાગે છે અને તેના પર રાખોડીઆ રંગનું પડ બંધાય છે. મુજબ ભાગમાં દાંત ખુલે છે. અને જ્યાં વધારેમાં વધારે દખાણુ થાય છે ત્યાં ગોળાકાર ચાંદાં પડે છે જેનો રંગ આછા રંગનો હોય છે અને તેની કારોમાંથી જલદીથી લોહી નિકળી આવે છે.

“ આ ચાંદાં મુખની અંદરની બાજુએ ફેલાવાના સ્વભાવવાળાં હોય છે. જેને લીધે કોઇ પણ ખોરાક ખાતાં દર્દીને ઘણીજ દરકત પડે છે. અને જે કોઇ ચીજ મોઢાની અંદરની આળા આમડીને આડકે છે તેથી બહુ બળતરા લે છે. શરીરની એકંદર સ્થિતિ પણ બહુ બગડી જાય છે, ચહેરો શીકો પડી જાય છે, નાડી નબળી આવે છે, અને ઉષ્ણ અસ્વસ્થ

+ પારાથી અથવા રસકપુરવાળી દવાઓ ખરાબવાથી કે તેની ધૂણી આપી મઠાં લેવાવવાથી આપ મોટું મુજી જાય છે, ખરાબ નથી, કાતના પારા વગેરે ગંધાઈ ઉઠી લાગ પડે છે તે વખતની સ્થિતિ જેમણે જેમ દરે તેને દર્દીના મુખમાંથી કેવી દુર્નંધ મારે છે તેનો અને પારોના માણસને કેવો કંટાળો આવે છે તેનો અનુભવ તેમને થવા વિના રહ્યો નહિ હોય. પાછળથી દુર્લભ વખતમાં દર્દીના દાંત પડી જાય છે અને પારાના કે રસકપુરનું સેવન કરનાર દર્દીને શરીર ઉપર જે મેલાજ બીજા વ્યાધિ થઇ તેનું મરણ થવાના ધણા દાખલા જોવામાં આવે છે.

પ્રકારની અને તાજગી નહિ બક્ષનારી હોય છે. પારાની માડી અસરો, જેમ જેમ વધતી જાય છે તેમ તેમ દાંત હાલવા લાગી ખરી પડે છે; અને સ્થેભ ત્વચાનો કઢોવારો અને નાશ આગળ વધતે વધતે કેટલીકવાર જડખાનાં હાડકાંમાં પણ ફેલાય છે જેને લીધે બહારથી રોગ તદ્દન મટી ગએલો દેખાતો હોય તેવા દાખલામાં પણ દર્દીનાં શરીરમાં મોટી ખોડો રહી જાય છે. ગાલ, અવાળુ, જીભ અગર તો જીભની નીચેનો ભાગ અને તાળતું ખવાઈ જવાથી તેમાં ખોડો આવેલી ઘણીવાર જોવામાં આવે છે.

“જેને અગ્રેજીમાં મરક્યુરીયલ ઇરેથીઝમ (Mercurial erethism) કહે છે, તેવાં સોજા વગરનાં તીવ્ર દર્દી કેટલાક દાખલાઓમાં પેદા થએલાં જોવામાં આવે છે. પ્રમાણમાં બહુજ દુકા વખતમાં જે દર્દીઓએ પારાની દવાઓ ઘણાજ મ્હોટા પ્રમાણમાં વાપરી હોય તેવા દર્દીઓમાં આવી સ્થિતિ બહુધા જોવામાં આવે છે. આવા દર્દીઓ ઉત્સાહ અને શક્તિ વગરના, નિસ્તેજ અને શીકા, તથા સુકાઈ ગએલા હોય છે. માથાનો દુખાવો ને તે પણ અતિ તીવ્ર શિરોવેદનાવાળા માથાના દુઃખાવાથી ચક્રર અને કાનમાં અવાજ સંભળાવા વગેરે દર્દીથી આવા દર્દી પિડાતા હોય છે. દર્દીનું મગજ ખાસ પ્રકારે ઉત્ક્રેશાયલું રહે છે; જેને લીધે તેનો સ્વભાવ બગડી જઈને તે ઘણાજ ચીડીઓ બની જાય છે; જેને લીધે તેની આસપાસના મનુષ્યોને તે કંટાળો આપનાર થઈ પડે છે. તેની ઉંઘ અસ્વસ્થ અને કંટાળો ઉપજાવે તેવાં સ્વપ્નાંવાળી હોય છે. જઠરાગ્નિ મંદ પડી જાય છે તથા માંસ અને તમાકુ તરફ તેને બહુ કંટાળો ઉપજવા લાગે છે. મુખમાંથી નિકળતી દુર્ગંધ જે શરૂઆતમાં થોડી હોય છે, તે પાછળથી એટલી બધી વધી જઈને એવા પ્રકારની થાય છે કે જે ઉપરથી આપણે સ્પષ્ટ જણી શકીએ કે શરીરમાં પારાનું ઘણુંજ મ્હોટું પ્રમાણ દાખલ થઈને ત્યાં નુકશાનકારક ક્રિયા ચલાવી રહ્યું છે.

“આપણા શરીરના પારાથી યતા સામાન્ય ખીગાડમાં અન્નમાર્ગ પણ થોડો વધારે હીરસો મેળવે છે. ખાધેલા ખોરાકની અથવા પિત્તની અથવા કફની ઉલટીઓ અને પેટની ચુંક તથા જાડા વારાફરતી થવા કરે છે. મોઢામાં ચુંક અથવા લાળ વધારે પ્રમાણમાં પેદા થવા લાગે છે; અને દર્દીને હેરાન કરે છે. અવાળુ અને મુખની અંદરનું સ્થેભ પડ પણ પારાથી યતા નુકશાનમાં સપડાય છે. નાડીની ગતિ સાધારણ રીતે વધે છે પરંતુ કોઈ કોઈ અપવાદરૂપ દાખલામાં તે ઘણીજ મંદ ચાલે છે; અને વખતો વખત શ્વાસ લેવા મુશ્કેલીમાં દર્દીને અડચણ પડે છે.

“ઉપર લખ્યું તેવું પારાથી થતું ઇરેથીઝમ જ્યારે બહુજ વધી પડે છે ત્યારે ઘણા દર્દીઓને એક ખાસ જાતના ધ્રુજારાનું દર્દ લાગુ પડે છે; જેને અગ્રેજીમાં ટ્રેમોર મરક્યુરીયલિસ (Tremor Mercurialis) કહે છે. માનવતંત્રોની આ બ્યાધિ એટલે તો ધીમે પેદા થાય છે કે જેથી ઇરેથીઝમની શરૂઆત અને આ ધ્રુજારાના આરંભ વચ્ચે જુદા પાડનારી લીટી બાંધેજ દોરી શકાય. શરૂઆતમાં દર્દી એવી ફરીયાદ કરવા લાગે છે કે જાણે તેના શરીર ઉપર કીડીઓ ચઢવા માંડી હોય (આ દર્દીને અગ્રેજીમાં પુરાછગો ફોર્મિકાન્સ Prurigo Formicans કહે છે) અથવા તો જાણે તેણે ખુબી તેવી કામળી ઝાઢી હોય તેવી લાગણી ખાસ કરીને તેને હાથે પગે જણાય છે. શરીરના સાંધા અને ખાસ કરીને અંગુઠા, કોણી અને ઢીંચણના સાંધાઓમાં પિડા થાય છે; જેને લીધે તે પુરેપુરા વાપરી શકાતા નથી. તે

પછી ઉપર જણાવ્યો તેવી જાતનો ધ્રુવરો ખાસ ધ્યાન ખેંચે તેવા રૂપમાં ઐચ્છિક સ્નાયુઓમાં દેખાવ દે છે; જેને લીધે આવા “વૉલન્ટરી મસલ્સ” એટલે ઇચ્છા પ્રમાણે કામ કરતા સ્નાયુઓ દર્દીના ઇચ્છાશક્તિના કાબુ હેઠળથી નિકળી જાય છે, તેથી કરીને છરી, કાંટા, ચમચા વગેરે નાની ચીજોને જેમ વાપરવી હોય તેમ દર્દી વાપરી શકતો નથી. સ્નાયુઓના જુદા જુદા સમૂહ વારા ફરતી દર્દીમાં સપડાય છે; અને સમુહની બહારના એક એક જુદા સ્નાયુઓ કંઈ પણ ઇજા વગર બચી જાય છે. હાય અને પગને સૌથી પહેલું તુકસાન થાય છે; અને પછી તરતજ બોલવાની શક્તિ કાંતો કમી થઈ જાય છે કે મુદ્દલ નાશ પામે છે. એથી ઉલટું ચહેરા ઉપરના સ્નાયુઓ પ્રમાણમાં લાંબા વખત સુધી સારી હાલતમાં રહે છે; પરંતુ આખરે જ્યારે તેમના પર વ્યાધિનો હુમલો થાય છે ત્યારે પરિણામે ચહેરા બહુજ કદરપો બની જાય છે.

“જ્ઞાતવંતુનો આવો વ્યાધિ જ્યારે બહુજ સખ્ત રૂપમાં હોય છે ત્યારે દર્દી કેવળ અપંગ જેવો બની જાય છે. તેને કપડાં પહેરાવવાં અથવા કાઢવાં, તેને એક જગાએથી બીજી જગાએ ખસેડવો અને ખવરાવવું વગેરે કામ પણ બીજાઓને કરવું પડે છે; તે એટલે સુધી કે કેટલીક વખત દર્દી સામેા માણસ તેના મુખમાં અનાજનો કોળીઓ મુકે તે ચાવી પણ શકતો નથી. આવા દાખલાઓમાં સાધારણ રીતે નાડી નબળી અને શ્વાસ ધીમે ચાલે છે. હોઝરી અને આંતરડાના સ્નાયુઓ વખતો વખત પેરેલાઇઝ થઇ ગએલા જણાય છે જેને લીધે જઠર અને પેડુંનો ભાગ આગળ ધસી આવી લટકે છે.

“ઉપર લખી તે સિવાય પારાની માડી અસરો નીચે લખી છે તેવી જોવામાં આવે છે:—વારે ધડીએ ચક્કર આવવાં, સખ્ત રીતે માથું ટુખવું, કાનની અંદર વિચિત્ર પ્રકારના અવાજ સંભળાવા, હાય પગમાં તોડ કે ફાટ થવી, ઉંઘ અસ્વસ્થ પ્રકારની અને કોઇ કોઇ વાર તો મુદ્દલ નહિ આવવી, મનનું ચિંતાતુર રહેવું, અને બયંકર કાશ્પતીક ચિંતોથી બડકી ઉઠવું વગેરે વગેરે. તાવનો ક્વચિતજ જોવામાં આવે છે. બહુ પરસેવા અને જાડાને લીધે દર્દીની અશક્તિ વધતી જાય છે, છતાં ભાગ્યેજ દર્દીનું મરણ નીપજાવે છે. આખા શરીરની શક્તિ ધી ધી જવાથી માથાપરના વાળ ખરી પડવા એ પારાનું બહુ સાધારણ ચિન્હ છે.

“પારાના છેવટના તુકસાન તરીકે શરીરનું એક અથવા બીજું અંગ કાંતો બહુ અશક્ત થઇ જાય છે; અથવા તો જુદું પડી જાય છે. મગજ ઉપર પણ પારાની માડી અસરો ફરી વળે છે. અને ખાસ કરીને જુદાનું નબળું પડી જવું એ પારાની માડી અસરોમાં ખાસ યાદ રાખવા જેવું ચિન્હ છે. કેટલાક બહુજ ખરાબ કેસમાં દર્દીની સ્મરણશક્તિ પુરે પુરી નાશ પામે છે અને તેનું મગજ તદ્દન કોરા કાગળ જેવું બની જાય છે. આવી સ્થિતિને ઇમ્બેસિટી મરક્યુરીયલ ઇમ્બેસિટી (Mercurial Imbecility) કહે છે. કેટલીક વખત શરીરના અણુ અણુમાં પારો પ્રસરી જાય છે અને વાળ તથા નખ ખરી પડે છે. જ્યાં ત્યાંથી લોહી વહે છે અને આખા શરીરના અંદર બહારના કોચારા (Constitutional Pyæmia) નો ભોગ બની નરક માતનાના નમુનારૂપ તે દર્દી આખર મરણ પામે છે” અને તેમ છતાં આવાં બયંકર પરિણામો નીપજાવતા પારા રૂપ તત્ત્વો દ્વારા તરીકે પુટથી રૂપોગ કરે છે !

વિદ્વાન ડોક્ટર એલીન્સન એલ. આર. સી. પી. ની નીચે લખેલી સોનેરી સલાહ અમારા વાંચકો પોતાના અંતઃકરણમાં ઉતારશે એવી અમે ખાસ આશા રાખીએ છીએ:-
“દવાઓથી કરતા રહો ? એક અંગ્રેજી કહેવત પ્રમાણે અભણ્યા દુઃખ દર્દોને આમંત્રણ આપવા કરતાં પોતાને પ્રાપ્ત થએલાં દુઃખો શાન્તિથી સહન કરવાં એ વધારે સારું છે. તમને થએલા રોગો શાન્તિથી સહન કરો પરંતુ દવાઓના ઉપયોગથી તમને વધારો નહિ; પરંતુ કુદ-રતના કાયદાઓને અનુકૂળ જીવન ગાળી દુઃખોને ઓછાં કરો. કોઇ પણ ચીજ કે કોઇ પણ પદ્ધતિથી પોતાનો વ્યાધિ એકદમ મટી જવાનો તમે આશા રાખશો નહિ કારણ કે તમે તેમ કરશો તો તમારી તેવી આશા નિષ્ફળ જશે.”

પરમો જેને માટે પારો બહુ મોટા પ્રમાણમાં વપરાય છે; તે વ્યાધિની માઠી અસરો પારાની માઠી અસરો જેટલી બધંકર અને લાંબો વખત ટકનારી હોતી નથી. આ બાબ-તમાં ડોક્ટર એચ. ઇ. લેન એમ. ડી. ના શબ્દો ખાસ વિચારવા જેવા છે. આ વિદ્વાન ડોક્ટર લખે છે કે:-

“નાકની જે પ્રકારની સ્થિતિને આપણે શરદી અથવા સજેકમ કહીએ છીએ, ખરે-ખર તેજ પ્રકારની મૂત્રમાર્ગની સ્થિતિને પરમો કહેવામાં આવે છે. આ શબ્દોને હું જોખમ નહિ સમજનાર બેદરકાર મનુષ્યોની માફક વાપરતો નથી; પરંતુ સ્પષ્ટ શાસ્ત્રીય ભાષામાં વાપરું છું. Gonorrhea is a catarrhal inflammation of the mucous mem-
brane of the urethra, affecting the mucous membranes of the whole abdomen sympathetically and simultaneously. શરદીને લીધે યતા સોજા જેવી મૂત્રમાર્ગના શ્લેષ્મ પડતી સ્થિતિ જેની અસરને લીધે આખા પેટના શ્લેષ્મ પડ ઉપર પણ માઠી અસર થાય છે. તેવી સ્થિતિને પરમો અથવા ગોનોરીયા (Gonorrhea) કહે છે, જોનેડ્રિયના વ્યાધિઓની એસોપેથીક દવાઓ વડેના ઉપચાર વિષે હવે કંઈજ કહેવાની જરૂર નથી કારણ કે તેની ચોક્ખી રીતે દેખાઈ આવતી માઠી અસરો વિષે પુરતું વિવેચન ધણીવાર થઇ ગયું છે. આવા વ્યાધિનાં બહારનાં ચિન્હોને જોમ અને તેમ જલદીથી દવાવી દેવાના હેતુથી આવી દવાઓ વાપરવામાં આવે છે. પરમાના વ્યાધિમાં નિકળતી પડ જેની રસીને એકદમ અટકાવી દેવી એ હુશિયારીનું કામ નથી પરંતુ એક બધંકર બૂલ છે કારણ કે આવી દવાઓથી મૂત્ર માર્ગના શ્લેષ્મ પડની મળવિસર્જન કરવાની એટલે કે શરીરમાંથી નુકશાનકારક ચેપને કહાડી નાંખવાની શક્તિ ધરી જાય છે; જેને લીધે ઉપર કહી તેવી ક્રિયા જીર્ણુષ્ણ ધારણ કરે છે અને તેવી દવાઓ લાંબા વખત સુધી વાપર્યા કરવાની દર્દીને ફરજ પડે છે. એથી ઉઠતું નેચરોપથીના કુદરતી ઉપચારો આવી રસીને નિકળતી બંધ કરવાનો પ્રયત્ન કરતા નથી પરંતુ ઝેરી પદાર્થોને શરીરમાંથી કહાડી નાંખવાની ક્રિયાને ઉત્તરી મદદ કરે છે; જેને લીધે ખરી રોતે હુંકા વખતમાં દરદ મૂત્રમાંથી મટી જાય છે. આથી કરીને કુદરતી ઉપચારો કરવા માંડતાં શરૂઆતમાં એ અડવાડીવાં સુધી રસી અગાઉ કરતાં વધારે પ્રમાણમાં વહેવા લાગે તો પણ ખૂબીવાનું નથી; કારણ કે ત્રીજા અને પાંચમા અડવાડીયાની વચ્ચે રસી વહેતી આપો આપ બંધ થઇ જાય છે; કારણ કે ડોક્ટર અથવા શ્લેષ્મ પડની શરદી લાગ્યા જેવી સ્થિતિ કુદરતી રીતે અને સંપૂર્ણ રીતે મટાડી દેવામાં આવી હોય છે.”

સુખમેય જીવન.

(લેખક—મજનલાલ માણિકલાલ ઝવેરી—મુંબઈ.)

મહાભારતમાં કહેલું છે કે જીવનમાં સૌથી અગત્યની છ ચીજો છે અને તે જોને મળ્યા હોય તેના જોવા ખીજો કોઈ નસીબવાન નથી. તે છ ચીજો આ છે:—(૧) તંદુરસ્તી, (૨) પેટપૂર અન્ન, (૩) સહનિત્ર, (૪) પ્રિયભાષિણી નારી, (૫) આત્માધારક પુત્ર, (૬) પ્રમાણિક મુંદર જીવન ને ઉપયોગી ગાન.

આપણામાં કહેવત છે કે પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા, અને આપણાં જીવિતની સર્વે આશાઓને પૂર્ણ કરનારી તેજ એક માત્ર વસ્તુ છે. તેના હોવા સિવાય ખીજું કંઈ થઈ શકતું નથી. જીવનની તે સુખ્ય કુચી છે. પણ વિચિત્રતા એ છે કે ધમરે આપણને દીર્ઘાયુષી અને તંદુરસ્તી કર્યા છે છતાં આપણે તેની તે બક્ષીસનો લાભ કવચિત્તજ થઈ શકીએ છીએ ! જેમ તંદુરસ્તી એ નિયમ અને રોગ એ અપવાદ છે; સુખ એ નિયમ અને દુઃખ એ અપવાદ છે; તેમ જીવનું એ નિયમ અને મરણ એ અપવાદ છે !

‘આપણે’ એ શબ્દનો અર્થ શો છે તેનો હવે આપણે વિચાર કરીએ. ‘આપણ’ શબ્દ શરીર, મનોવૃત્તિ, બુદ્ધિ અને આત્માનો બનેલો છે. આજ ચીજો જીવનને સુખમય બનાવી શકે છે.

૧. શરીર—શુદ્ધતા, વ્યાયામ, મિતાદાર, સ્વચ્છ વાયુ; જળ સેવન અને બ્રહ્મચર્ય શરીરને સુદૃઢ બનાવે છે. તંદુરસ્તી તો એક જાતની ખેતી છે ! તેને ખેડવી જોઈએ છે; અને તેને ખેડવાનું એક માત્ર સાધન વ્યાયામ છે. વ્યાયામથી યથાર્થ રક્તાભિસરણ થાય છે અને તેમ યવાથી શરીરમાંનાં વિજાતીય દ્રવ્યો દૂર થાય છે. અને તે દૂર ચતાંજ શરીર નિર્મલ થાય છે. આથી શારીરિક તંદુરસ્તીનો પાયો વ્યાયામ છે.

૨. મનોવૃત્તિ—કામ, ક્રોધ, લોભાદિ ઇર્ષ્યુલોનો ત્યાગ કરવાથી અને કૃતિ, દામા, ધત્યાદિ સદ્ગુણોના પાલનથી આપણે મનોવૃત્તિને શુદ્ધ રાખી શકીએ છીએ.

૩. બુદ્ધિ—અંતઃકરણને ખરે રસ્તે દેવરનાર બુદ્ધિ છે. અંતઃકરણ હમેશાં શુદ્ધ જોય છે, છતાં માણસ જે કરે છે તે યથાર્થ કરે છે કે કેમ? તેનો નિર્ણય અંતઃકરણ બુદ્ધિના આશ્રયથીજ આપી શકે છે. બુદ્ધિ વિના અંતઃકરણ (Conscience) યા પાઈ જાય છે.

૪. આત્મા—આપણા શરીરની અંદર આત્મા રહેલો છે કે જે આપણને દરેક બંધ કામ કરતી વખતે ચેતવે છે અને બધું કરતી વખતે આનંદ આપે છે.

મિતાદાર એ સુખી જીવનનું એક ઉત્તમ સાધન છે. ભોગનાદિનો ખર્ચ ઉપજ પ્રમાણેજ દોવો જોઈએ અને ભોગન સાદું હોવું જોઈએ. સંતોષ, એ જીવનને સુખમય બનાવવાનું એક સુખ્ય યત્ર છે. ગમે તેવી મુશ્કેલીમાં પણ જો સંતોષ રાખ્યો હોય તો તે મુશ્કેલી કિમિનમાત્ર બાસે છે. વૃષ્ટા એજ દરિદ્રતાનું યત્ર છે. દ્રવ્યાદિ ન્યૂનતા એ દરિદ્ર્ય નથી પણ વૃષ્ટાજ દરિદ્ર્ય છે. જીવનને દુઃખમય બનાવનારી ને એક શત્રુમી છે !

કુકમાં કહેતાં આપણામાં તંદુરસ્ત શરીર, શુદ્ધ મનોવૃત્તિ અને પરિચ્છિન્ન બુદ્ધિ, એ જીવનને સુખમય બનાવનારાં મુખ્ય સાધનો હોઈ આત્મા સીઅલનું કામ કરે છે. મોટું કામ કરતાં માણસને તેનો આત્મા કંપે છે, બપનું સચન કરે છે.

મનથી, વાચાથી અને કર્મથી શુદ્ધ રહેવું એ આપણા જીવનને સુખમય બનાવનારાં મુખ્ય માર્ગો છે. તે માર્ગ ગતિ કરી ધર્મને સરજેલાં અન્ય પ્રાણીઓ પર દયા કરી તેમને સુખ આપવું, એ મનુષ્ય-જીવનનો મુખ્ય હેતુ છે. સુખમય જીવનનો એજ મુદ્રાભેષ હોવો જોઈએ કે:—

સંસારં યદ્ય ભલુ કરવું.

સ્પિરિચ્યુએલિઝમ.

(લેખક-ત્રી.)

(અનુસંધાન ત્રીજા વર્ષના પૃષ્ઠ ૧૬૪ થી.)

આ વિદ્યા સંબંધી આ માસિકમાં કેટલીક વખત લખવામાં આવ્યું છે. આપણા આર્યસાસ્રોએ પણ પ્રેતયોનિ માનેલી છે. પશ્ચિમના કહેવાતા સુધારાની શરૂઆતમાં જૂત નિબંધ જેવા કેટલાક ગ્રંથો આ વાતની સત્યતાને ના સાબિત કરવા રચાયા અને વગર સમજના તથા બિનઅનુભવી લોકો એવા ગ્રંથો વાંચી આપણાં આર્યસાસ્રમાં ખતાવેલી પ્રેતયોનિનો ઇનકાર કરવા લાગ્યા; પરંતુ “સાચને કદી ન લાગે આંચ” એ કથાનાનુસાર સ્પિરિચ્યુએલિઝમ વિદ્યા (પ્રેતાવાહન વિદ્યા) ની સત્યતા માટે યુરોપ અમેરિકાના સમર્થ વિદ્વાનો શોધ કરવા લાગ્યા અને પરિણામે એ વાત સત્ય જણાવાથી દેશદેશમાં સંખ્યાબંધ મંડળોની રચાપના થઈ અને ઠામ ઠામ આ વિષયની ચર્ચા થવા લાગી. આખરે આ બાબતની તપાસ કરવા માટે સમર્થ અને શોધક વિદ્વાનોનું એક કમીશન નીમાયું. તે કમીશને આવાં મંડળોની મુલાકાત લીધી અને સ્પિરિચ્યુએલિઝમના પ્રયોગો પોતાની રૂબરૂ કરાવી તેવા સરકારમાં આવતા મરણ પામેલા માણસોના આત્મા સાથે વાતચિત કરી ખાતરી કરી એટલુંજ નહિ, પરંતુ તેવા આત્માઓએ અદ્ભુત કાર્ય પોતે કરી બતાવ્યાં. કમીશને એકંદર તપાસનો રીપોર્ટ કર્યો છે અને તેમાં પ્રેતાવાહન વિદ્યાની સત્યતા જાહેર કરી છે. સાંપ્રત કાળમાં પણ એ દેશોમાં હજુ સ્પિરિટ સરકલોમાં મરણ પામેલા આત્માઓને બોલાવવામાં આવે છે અને તેમની સાથે વાતચિત કરવામાં આવે છે. તેઓના ઓયોગ્રાફ (ફોટોગ્રાફ) લેવાય છે. આપણા દેશમાં આવાં સરકલો બરવા રિવાજ નથી, તેથી આપણને આવી વાતો આશ્ચર્યચક્ર અને ખોટી લાગે છે; પરંતુ કેટલાંક મનુષ્યના શરીરમાં મરણ પામેલા મનુષ્યના આત્માઓ પ્રવેશ કરે છે ભારે તેઓ પોતાનું પરાક્રમ બતાવે છે. મરનાર મનુષ્યના આત્માને દેવલોકમાંથી આ પ્રમાણે આ બુધ્ધિ ઉપર બોલાવવાથી તે આત્માને પ્રકટીકરણમાં આગળ વધવામાં હરકત આવે છે. આ કારણથી આપણા પૂર્વજોએ આ વિદ્યાને દલકી માનેલી છે.

ચંદ્રપ્રકાશ માસિકના સાતમા વૉલ્યુમના ત્રીજા અંકમાં પૃષ્ઠ ૫૦ ઉપર સૌ. કનુ બહેને ગૌથી મદદ નામનો એક લેખ લખેલો પ્રસિદ્ધ થયો છે. તેમાં તેમને એક મહાત્માએ ખતાવેલી રીતે વર્તન કરવાથી તે પોતાની મરણ પામેલી પુત્રીઓને ફરી મળી શક્યાં હતાં તેમજ તેમની સાથે વાતચિત પણ કરી શક્યાં હતાં. તેમણે તા. ૧૦ મે, સને ૧૯૧૦ તથા તા. ૧૪ મે સને ૧૯૧૦ ના પોતાની નોંધપોથીના ઉતારા એ લેખમાં દાખલ કરેલા છે. તેમાં લખેલી હકીકતને સત્ય માનવા શંકા લેવા જેવું નથી.

જેવી રીતે પ્રમુખ ઈચ્છાશક્તિથી મરણ પામેલાના આત્માનું આકર્ષણ થાય છે તેજ પ્રમાણે દેવતાઓનું પણ આકર્ષણ થાય છે. આવા દેખાવને સાંપ્રત કાળના બિનઅનુભવી સુધારકો ડીધ્યુઝન અથવા મનોવિકારથી આવા દેખાવ દેખાય છે એમ કહેશે, પરંતુ તેમ કહેવાથી તેની સત્યતાને હાનિ પહોંચતી નથી.

મહારાજ શ્રી ઋષિરાજજી વરસોડાવાળા એમનો મુકામ સંવત ૧૯૬૦ની સાલમાં વીસનગર થયો હતો, તે વખતે તેમની સાથે તેમના પુત્ર અમીધરપ્રસાદજી પણ સાથેજ હતા. અમીધરપ્રસાદજીને મેસમેરીઝમ વિદ્યા શીખવાની પ્રબળ ઈચ્છા હોવાથી તેઓ મારી પાસે આવ્યા હતા અને મે' તેમને એ વિદ્યાથી સંપૂર્ણ વાકેફ કર્યા હતા. મિતિ ચૈત્ર સુદ ૧૧ સંવત ૧૯૬૦, તા. ૨૭ માર્ચ સન ૧૯૦૪ના રોજ અમીધરપ્રસાદજીએ વીસનગરમાં માણેકચંદની વાડીમાં વડનગરના બાળમુકુંદ ગિરધરલાલ ઉપર મારા સાનિધ્ય કર્યો હતો અને તે મેસમેરાઇઝ થયો હતો. ચૈત્ર વદી ૫ મંગળવાર સંવત ૧૯૬૦, તા. ૫ એપ્રિલ સન ૧૯૦૪ ના રોજ વીસનગરમાં શિવશંકરભાઈની ધર્મશાળામાં એજ ગૃહસ્થ ઉપર તેમણે પ્રયોગ કરેલો અને તે પ્રયોગ વખતે દરદીનું માથું એક ખુરશીની કોર ઉપર એક ઈંચ મૂક્યું હતું. અને સામેની ખુરશી ઉપર પગની પાનીઓ એક ઈંચ મૂકી હતી. તેના શરીરનો વચ્ચેનો ભાગ આધાર વગરનો અદ્ધર છતાં પ્રયોગથી તેનું અંગ જડ કરવાથી તેનું શરીર નમ્યું નહોતું. આ પછી અમીધરજી મહારાજે આ પ્રયોગ કરવાનું શરૂ રાખેલું અને મારી સલાહ મુજબ વરસોડા મુકામે એક દરજીના બાર વર્ષના છોકરાને મેસમેરાઇઝ કર્યા પછી બે જણ પાસે ઉઠાવી કરાવી તો ગોઠાં પધરાવ્યાં અને તેનું શરીર ૩ માફક દબકું યથા હવામાં તરે એવો સંકલ્પ કરી તેના શરીર નીચે હાથ ફેરવી બંને માણસોને છોડી દેવા કહ્યું, તેમણે તેને છોડી દીધો તો જમીન તરફ યોડો નીચે આવતાં ફરી પાછો હતો તે રથબે દય પંદર મીનીટ અદ્ધર રહ્યો હતો. એમ અમિધરજીનું કહેવું છે. પછી ફરી બે માણસ પાસે તેને ટેકા અપાવી પૂર્વરિપતિમાં આણ્યો હતો. આ પ્રયોગો તેમને ખરા માણસ પડ્યાથી તેમની ઇચ્છા સ્પિરિટ્યુ એલીઝમ વિદ્યા સંબંધી પ્રયોગ કરી જોવાની થયાથી મે' તેમને સ્પિરિટ સરકલ બરવા સંબંધોની તમામ માહિતી આપી અને તેમણે સરકલો બરી જોતાં તે વાતની સત્યતા માણસ પડી હતી. અમીધરપ્રસાદજીએ મને એક વખત પૂછેલું કે આ પ્રમાણે સરકલમાં દેવતાનું આવાહન યથા શકે કે નહિ? મે' કહ્યું તેમ પણ યથા શકે તેથી તેઓ ડાકોર ગયા. ત્યાં તેમણે સરકલ બંધું અને સરકલના નિયમ મુજબ ગાયન યર્ષ એકામતા યથા પંજી સરકલના માણસોએ દનુમાનને મંડળમાં આવવા દ્રઢ બાવના કરી અને એક માણસના શરીરમાં દનુમાનનો પ્રવેશ ધયાથી તે સરકલમાં કુદવા લાગ્યો અને એટલી બધી ધમાધમ યર્ષ કે અમીધરપ્રસાદજી અને સરકલના મેસમેરાઇઝ થયા અને કેટલીક પ્રાર્થના ધયા પછી તે શાન્ત ધયા. આ હકીકત પણ વાચક વર્ગને આશ્ચર્યપ્રદ લાગશે.

દ્રઢ સંકલ્પ અને પ્રબળ ઇચ્છાથી દેવતાઓનું પણ આવાહન થાય છે એ સંબંધી મને જે અનુભવ થયો છે તે સંબંધી મેં શ્રીબાલા સ્તવન અને દૈવી અદ્ભુત ચમત્કારના પુસ્તકમાં લખેલું છે, અને તેમાં મારી દરરોજની નોંધ પોથીમાંથી ઉતારા દાખલ કરેલા છે તે એ વાતની સત્યતા માટે આ સ્થળે દાખલ કર્યા છે. એ ઉતારા દાખલ કરવાનું કારણ હું મોટા જ્ઞાની, નિપુણ કે મહાત્મા હું એ બતાવવાનો હેતુ નથી, માત્ર આપણા ઈષ્ટ તરફ દ્રઢ ભક્તિ ભાવ રાખવાથી આપણને ઐહિક અને પારમાર્થિક સુખો પ્રાપ્ત થાય છે અને આપણા નારિતક વિચારો બદલાઈ જાય છે.

તા. ૧૮ ફેબ્રુઆરી સંન ૧૯૦૦. મહા વદી ૪ રવિવાર સંવત ૧૯૫૬.

વિચાર નોંધપોથીમાંથી ઉતારો “ આજ રોજ સવારના પાંચ વાગતાના અરસામાં જે વખતે રાત્રિનો સમય હતો એટલે પ્રાતઃકાળ થવા આવ્યો હતો; પરંતુ આકાશમાં જત્યા-બંધ તારાઓ ઝળકી રહ્યા હતા. આજ રોજ માછનાં ચોષડીયાંના વર્ષાસન બદલ મારે લીમડી જવાનું હતું અને તે કારણથી મેં બાળારામને તાકીદ કર્યાથી તેમણે રાત્રિના ત્રણ વાગતાં ઉડી માતાજીની પૂજા વગેરેનું કામ કર્યું હતું. જેથી ઘેરથી બાહુને તથા રસોઈવા દયાશંકર નરસીરામને ગાંસડી પોટલી સાથે સ્ટેશનપર વિદાય કરી હું પરમ કૃપાળુ બાલા ત્રિપુરાનાં દર્શન કરી રજા લેવા માટે તેના દરબારમાં ઘણા ઉત્સાહ સાથે ગયો હતો. મારા સાથે બીજું કોઈ નહોતું, માંજ પાસે ગયા પછી બાળારામે માંજ આગળ નેવેલ મૂક્યું હતું; અને તેઓ જ્યારે શ્રી શંકરની આરતી વગેરે કરવા લાગ્યા તે વખતે હું માંજના સાનિધ્ય એકલો ઉભો હતો. ચોષડીયાંનાળાએ ચોષડીયાં શરૂ કર્યા હતાં અને મેં પ્રેમપૂર્વક “આરોગ્યો બહુચરાજ મારી માય, જેમ જન તારા સુખિયા થાય મા.” ॥ ૧ ॥ એ યાજ ગાઈ હતી. તે વખતની એકાગ્રતા એટલી બધી ઉત્સાહપૂર્વક હતી કે સ્તુતિ કરતી વખતે શ્રી બાલાની મૂર્તિ મને ચમત્કારિક માણમ પડવા લાગી હતી. ગોખ ઉપર કંઈ વિચિત્ર તેજ એકદમ જણાવા લાગ્યું. અને એવી ભવ્ય તેજોમય મૂર્તિ જ્યારે મને જણાવા લાગી ત્યારે મારા રોમેરોમ ખડાં થયાં હતાં. મારી આંખોમાં એકદમ પ્રેમાશ્રુ આવી ગયાં હતાં. મેં ગદગદ કંઠે તેને પ્રેમપૂર્વક નામદાર લીમડી દરબારને એક પણ પુત્ર-સંતાતી આપ, એમ તે વખત અર્જ કરી હતી. હું લખવામાં બૂલતો ન હોઉં તો આ વખતે માફ ચિત્ત ઠેકાણું હતું. મેં તેની ભવ્ય મૂર્તિ જોઈ એ વાત ખરી છે, પરંતુ તે મૂર્તિ જે હું રોજ દર્શન કરું છું તેજ હતી; તેમાં વિચિત્ર દેખાવ મને દૃષ્ટિએ પડ્યો હતો. આવી મૂર્તિ તરફ લાગેલું ધ્યાન મારે ગાડીનો વખત ઉપડવાનો થવા આવ્યાંથી છોડી જવું પડ્યું હતું. તેના વિયોગ વખતે મને અતિથય મન ઉપર અસર પડી હતી. શ્રી માતાજીની મૂર્તિનાં આનંદમય દર્શન મને પ્રાતઃકાળમાં ધયાથી આખો દિવસ એ સંબંધીનાજ વિચાર આવ્યા હતા; અને પરમ આનંદમાં આજનો દિવસ નિર્ગમન કર્યો હતો. આજ રોજ ખેરાળથી અમદાવાદ જઈ ત્યાંથી મેલમાં નડીવાદ ગયો હતો. મુ. નડીવાદ.”

૧મી મહા વદી ૧૩ મંગળવાર સંવત ૧૯૫૬ તા. ૨૭મી ફેબ્રુઆરી સંન ૧૯૦૦ વિચાર નોંધમાંથી ઉતારો “ આજરોજ શિવરાત્રિનો દિવસ હતો. હું રાતના દસ વાગ્યાની ટ્રેનમાં વડનગરથી શ્રી હોટકેશ્વર મહાદેવનાં દર્શન કરી ખેરાળ આવ્યો હતો. ઘેર સ્નાન કરી શ્રી મહાકાલેશ્વર મહાદેવનું મધ્યરાત્રિનું પૂજન કરવા સાક્ષણને લઈ ઠાકરડા

બાહુ સાથે ગયો હતો. ત્યાં મહાપૂજન કરી લગભગ એક વાગતાં શ્રી બહુચરાજીના સ્થાનમાં આવી માજીનાં દર્શન કર્યાં હતાં, તથા શ્રી નર્મદેશ્વરનું પૂજન કર્યું હતું; પણ મેં જ્યારે માજીના સાનિધ્ય ઉભા રહી એકાગ્ર ધ્યાનથી માજીના આનંદના ગરબાની શરૂઆત કરી હતી તે વખતે બાજારામ તેમના ઘેર કંઈ કામ માટે ગયા હતા. બાહુ પણ દૂર બેઠેલો હતો. મને માજી સાથે સ્તુતિરૂપી વાતચીત કરવા એકાંત મળી હતી. અને ગરબો ઝડપથી બોલતાં તેના આનંદમય દીવ્ય સ્વરૂપ ઉપર તા. ૧૮-૨-૧૯૦૦ના રોજ માફક મને ફરફાર માણુમ પડ્યો હતો, અને ગોખ ઉપર વિચિત્ર જાતનું તેજ જણાતું હતું. માફ હૃદય આ દેખાવ જોઈ એકદમ ભરાઈ જઈ ગરબો બોલતાં ગદ્ગદ કંઠ યથા ગયો હતો, અને આંખમાં પ્રેમાશ્રુ આવી ગયાં હતાં. પણ દિલ્લગીરી માત્ર એટલીજ યથા કે આવા આનંદમય વખતમાં બાજારામ મારી પાસે આવી પહોંચ્યા હતા. મેં ધીમેથી મારા નેત્રનાં અશ્રુ લોહી નાંખ્યાં હતાં. આ વખતે ગરબો પણ પૂર્ણ યથા જવા આવ્યો હતો. માજીનાં છેવટનાં દર્શન કરી રાત્રે ઘેર આવતાં મેં વળી ધર્મશાળાને મ્હોંઢેથી મારી વહાલી માતા ત્રિપુરાનાં દર્શન કર્યાં હતાં અને છેવટે તેના વિયોગ સહન કરી આનંદના તરંગોમાં હું ઘેર આવી સુઈ ગયો હતો. સુકામ ખેરાલુ. ”

મારા આખા જન્મમાં મેં માજીના ગોખ ઉપર આવો દેખાવ ત્રણ વખત જોયો છે. એક વખત બાસ્થાવસ્થામાં જોયો હતો, તે વખતે મારી ઉમર આશરે આઠ નવ વર્ષની હશે, અને તે દેખાવ ખરા અપોરતી વખતે માજીના ગોખ સામે સ્તુતિ કરતાં જોયો હતો; પરંતુ તે સાથે અને તારીખ વારનો દાખલો મારી પાસે નથી, અને બીજા ઉપરના બે દેખાવ મેં જોએલા છે, તે દેખાવ વખતે માફ ચિત્ત ઠેકાણે હતું. મારાં નેત્રામાં કંઈ પણ જાતનો વિકાર નહોતો, અને મેં જે રીતે જોયું છે તે રીતેજ અતિશયોક્તિ કર્યાં વિના લખેલું છે. કારણ એ વાત પ્રસિદ્ધિમાં મુકવા મારો જરા પણ વિચાર નહોતો.

ભોજન કરવામાં રાખવી જોઈતી સાવચેતી.

(લેખક-મયનલાલ માણેલાલ ઝવેરી-મુંબઈ.)

ભોજન કરવાની પહેલાં અને પછી ઝોઝામાં ઝોઝી દશ મિનિટ દાઈ પણ પ્રકારનું શારીરિક કે માનસિક શ્રમનું કામ ન કરવું જોઈએ. તેમજ ભોજન કરતી વખતે શાંતિ રાખવી જોઈએ. ધણકોને ભોજન કરતી વખતે વાંચવાની કે લાંબા વિચારો કરવાની ટેવ પડેલી હોય છે; પણ તેજ કરવું અગ્નિમાંથી ઉત્પત્તિ કરવા બરાબર છે. ભોજન કર્યા બાદ આપણાંમાંનાં ધણકે સુષ્ક જાય છે, અને ખાસી ક્ષવાક બે કલાકની ઉંઘ કાઢે છે! તે પણ અયોગ્ય છે. જે કે ભોજન કર્યા બાદ થોડી વિશ્રાંતિની જરૂર છે ખરી, પણ આવી રીતે ક્ષવાકો સુધી ઉપવું નુકસાનકારક છે. આપણાંમાંનાં ધણકે જન્મા પછી તુરતજ પોતાને કામે દોડી જાય છે. અને છોકરાં ખાસારાંએને પણ દય વાગે નિશાએ જવાનું હોવાથી તેઓ સવારના ‘સેસન’ કરી તુરતજ જમવા બેસે છે અને તુરતજ નિશાએ દોડે છે, કે

જે સ્વાસ્થ્યના નિયમથી ચિલકુલ ઉત્પન્ન છે. નિશાળનો સમય જે વિભાગમાં સવાર અને બપોર વિભક્ત થયેા જોઈએ; કે જેથી વિધાર્થીઓને સવારે જરૂરી ઉઠવાની ટેવ પડવા ઉપરાંત ભોજન અગાઉ અને ભોજન બાદ પૂર્ણ વિશ્રાંતિ મળી શકે. આપણી નોકરીનો સમય પણ તેવો જ બેઠો છે. યુરોપીયન ઑશીસોનું અનુકરણ કરી આપણી દેશી ઑશીસનો ટાઇમ પણ ભોજન પછી તુરતનો જ-૧૦-૧૧ વાગ્યાનો રાખવામાં આવેલો છે; પણ આપણે જાણવું જોઈએ છે કે યુરોપીયનોએ તેઓએ પોતે રાખેલો 'ટાઇમ' બહુજ સગવડપૂરતો છે, કારણ કે તેઓ બપોરે ૧-૨ વાગે ભોજન કરે છે. માણસને સાધારણ રીતે ૧૨ વાગ્યે ખરાબર ભૂખ લાગે છે તેથી આપણી ઑશીસો અને નિશાળોનો ટાઇમ કુદરતના કાયદાથી વિરૂદ્ધ છે. યુરોપીયનો સવારે નાસ્તો લે છે તેથી નાસ્તો બાદ ૪-૫ કલાકના જરૂરી અંતરાય પછી તેઓ ૧-૨ વાગ્યે જ ભોજન કરે છે તે યોગ્ય જ છે. જમ્યા બાદ 'પીચુ' કંઈ ન કરતાં વાંચતા પડી રહેવું કે, વિચારો કરવા એ પણ વિશ્રાંતિ નથી. ભોજન બાદ એક વિદ્વાન ડૉક્ટર કહે છે કે, કાંઈ પડખે સ્વસ્થ-કોઈ પણ પ્રકારના વિચારો ન કરતાં દશ પંદર મિનિટ સુધી પડી રહેવું જોઈએ, કે જેથી લોહીનું દરવું, પાચનક્રિયાને મદદ કરી શકે.

જમતી વખતે ખુશી સાથે વાતચીત કરવી જોઈએ અને દરેક કોળીઓને ખરાબર આવવો જોઈએ કે જેથી મોમાંની લાળનો જેટલો ભાગ તે કોળીયામાં મળવો જોઈએ તેટલો મળી જાય; અને ખરાબર આવેલો હોવાથી તે અન્નને પચાવવામાં પણ પાચનક્રિયાને મહેનત પડે નહિ.

ભોજન સાદું હોવું જોઈએ. ઘણા મરી મસાલાજ ખાવાથી પ્રકૃતિ ખરાબ થાય છે. તીખું વધારે ખાવાથી વધારે પાણી-પીવાની જરૂર પડે છે અને વધારે પાણી પીવાથી પાચનક્રિયાને પોતાનું કામ કરવામાં વધારે મુશ્કેલી અને સમય લાગે છે. જમ્યા પછી જેએક કલાક પછી પાણી પીવું ઉચિત છે. હોજરીમાં જેટલું પાણી વધારે જાય તેટલી પાચનક્રિયાને અન્ન પચાવવામાં વધુ મહેનત પડે. ઉપરાંત તીખા તમતમા મસાલા આયુષ્ય ઓછું કરી અનેક રોગો ઉત્પન્ન કરે છે.

દરેક માણસે ભોજનમાં છાશનો જરૂર ઉપયોગ કરવો ઘટે છે; કારણ કે તેના જવી પાચનક્રિયાને ઉપયોગી અને સસ્તી એક પણ ચીજ નથી. છાશ બજારની નહિ પણ ઘેર જમાવેલા દહીંની જ હોવી જોઈએ, એ ખાસ ધ્યાન રાખવાનું છે.

વારંવાર ખાવાની ટેવથી હોજરીપર બોળે પડે છે અને તેની શક્તિ ક્ષીણ થઈ જાય છે. એક વખત ખાધા પછી ઝોઝામાં ઝોઝા ચાર પાંચ કલાકના અંતરે ખાવું જોઈએ.

નિયમ વિના ન કરો કદી, કોઈ પણ કામ હમેશ;

નહોં તો નડશે નવનવી, બાધિ આધિ વિશેષ. ૧

કુદરતનો છે કાયદો, નિયમિત નિશ્ચય બ્રાત;

યાય અનિયમિત તે યદો, બગડે છે બધી વાત. ૨

ધારી હ્યો એ ધ્યાનમાં, તો સુખ મળે સદાય;

જરૂર વેધની ન રહે, આનંદ આનંદ ધાય. ૩

મનુષ્યનો કુદરતી ખોરાક કયો છે ?

(લેખક—ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ., એન. ડી.)

(ગયા અંકના પૃષ્ઠ ૧૨ થી ચાલુ.)

મુશીયાના ઍડેનબર્ગ પ્રગણામાં આવેલા ઍરેનીનબર્ગનું ' ફળ પકવનાર સંસ્થાનનું ' નંદનવન (The Fruit-Culture Colony Eden in Oranienburg) ઉપર લખેલી વાતનો બહુ અચ્છો અને ખરો પુરાવો પૂરો પાડે છે. ત્યાં, માત્ર થોડાંજ વર્ષના અરસામાં, હવા પાણીના અત્યંત પ્રતિકૂળ સંભોગો વચ્ચે રહીને માત્ર થોડાક બુદ્ધિમાન અને ખતીલા માણસોએ એક રેતાળ રણને સુધારીને એક કિમતી ફળવાડીઓની જમીન બનાવી દીધી છે. આ સંસ્થાનમાં રહેનારાં સર્વ કુટુંબો તો ખચીતજ ફળાહાર કરીને જ રહે છે, અને પોતાની મેળે પોતાની વાડીઓમાં પકવેલા ફળમેલો ઈલાદિથી પોતાનાં કુટુંબોનું સારી રીતે પોષણ કરી શકે છે, એટલું જ નહિ પણ ફળફળાદિનો પાક એટલો વધારે ઉતરે છે કે આ સંસ્થાનના રહેવાસીઓ પોતાને જરૂર કરતાં વધારેનાં ફળો બર્લિન શહેરમાં મોટા જાત્યામાં વેચવા માટે મોકલે છે. શરીરને નિસ્તવ કરી નાંખનાર મોટાં શહેરની જીંદગીથી જેઓ શરોરે અને મને અત્યંત અશક્ત થઈ ગયા હતા તેવા ધણા લોકો આ સંસ્થાનમાં જઈને વરસા પછી ત્યાં ચોખ્ખી, બળપ્રદ હવા અને આનંદદાયક આસપાસના દેખાવોમાં રહીને ફળફળાદિ ઉછેરવાનો ઉપયોગી અને આરોગ્યપ્રદ ધધો કરવાથી થોડાજ વખતમાં સાજા સર્વ મનુષ્યો—ઝીંઝો, પુરૂષો અને બાળકો—ઉચ્ચ પ્રકારની તંદુરસ્તી અને સ્વતંત્રતા ભોગવે છે.

આરોગ્ય અને આનંદની પ્રાપ્તિને માટે બાળ અને વાડીઓ એ મનુષ્ય માટે સુરોત્તમ આદર્શ છે, ફૂલિમતાનું કાણું વાદળ જેતા અંતઃકરણ ઉપર ફરી વળ્યું ન હોય તેવા દરેક મરદને એવી અરબક્ષિત ઇચ્છા થવા કરે છે કે ક્યારે હું થોડી જમીન લેઈને તેમાં ફળફળાદિનાં ઝાડ ઉછેરું કે જે આનંદથી ફાલી, ફૂલ કે મોરથી સુવાસિત અને સુશોભિત બની, મીઠાં અને મનોહર ફળોથી શરીર અને મનને એકી વખતે તૃપ્તિ આપ્યા કરે. મનુષ્ય જ્યારે ઝાકળથી બીજાવધા લીલા ધાસના નરમ ગાલીચાવાળી જમીનપર ચાલતો હોય છે, અગર પાકવા આવેલાં અનાજનાં ખેતરો પવનના ઝપાટાથી સમુદ્રના જળની પેઠે ઉઝળા મારતાં જોતો હોય છે, અગર તરેહવાર રંગ ભેરંગી સુવાસિત પુષ્પોની વાટિકામાં વિચરતો હોય છે, અથવા તો રસ અને સ્વાદથી ઉમરાઈ જતાં અનેક પ્રકારનાં ફળોથી લચી રહેલાં નીચાં ઉંચાં ટક્કો, છોડવાઓ અને વેલીઓમાં ફરતે ફરતે રૂચિ પ્રમાણે કોઈ કોઈ ફળને ચાખતો હોય છે, ત્યારે જમાનાઓ પૂર્વે પોતે એક વખત ભોગવેલા પણ પછીથી બૂધી જતાએલા સ્વર્ગીય સુખાનુભવનું તેને કંઈક ઝાંખું પણ મીઠું સ્મરણ થઈ આવે છે. આમ બનવું એ તદ્દન સ્વાભાવિક છે. પોતાની માતાના પુષ્ટ પયોધરોને વળગીને અધતરસનું પાન કરતા એક નિદોષ બાળકની માફક પોતાનાં મૂળ ભૂમિના છેક બિતરના બાગમાં મોઢલીને પોતાના પોષણ માટે રમ્મને સુસી લેતાં, અને તેજ વખતે તેની પ્રેમાળ માતાનાં

અર્થ બીનાં નેત્રમાંથી ઝરતા પ્રેમ અને જીવન પ્રવાહને ઝીલવા જેમ પાનક પોતાના હાથ તે તરફ ઉઠા નીચા કરે છે તે પ્રમાણે સૂર્ય ચંદ્રમાંથી સતત વરસ્યા કરતા જીવન પ્રવાહને ઝીલવા અસંખ્ય ડાળાં, ડાંખળીઓ, પાંદડાં, ફૂલ, મોર, ફળ વગેરે રૂપી હાથ અને નાજુક આંગળીઓ ઉઠા કરી રાખનાર, અને આ રીતે ઉપર અને નીચે તેમજ સર્વ તરફથી પોપણ અને જીવન બળને પામનાર વૃક્ષોથી ભરપૂર એવી વાડીઓ કયા જડ હૃદયને પણ આનંદમાં ગરકાવ કર્યા વગર રહેશે? અને આવાં વૃક્ષોના ફળથી કયા મનુષ્યની હુધા ઉત્તમ રીતે તૃપ્ત નહિ થાય ?

ગમે તેમ થાય પણ માણસ જમીનને છોડશે નહિ, કારણ કે તે જાણે છે કે તેજ તેની પોષક છે, અને ખ્રિસ્તી દંતકથાઓમાં વર્ણવેલા એન્ટીયસ (Antaeus) પહેલાવાનની પેઠે પોતાનામાં ખૂટી ગયેલું બળ પ્રાપ્ત મેળવવા માટે જમીનને અડકવાની અને તે પર ઉભા રહેવાની તેને હમેશ જરૂર જણાયા કરશે. એવો પણ વખત આવશે કે જ્યારે વિજ્ઞાન શાસ્ત્રની આગળ વધતી શોધો અને માણસ જાતના એક્સપીપણા અને હળીમળીને પરસ્પર મદદ કરવાના ગુણના બહુ વધારાને પરિણામે જમીન એટલી તો કેળવાઈને રસકસવાળી બની રહેશે કે દુનિયાંપરનાં સર્વ મનુષ્યોને જોઈએ તેટલો ફળદ્રુપતાદિકનો ખોરાક તે પુરો પાડી શકશે. આલું થશે ત્યારે આખી દુનિયાંપર ખરા સુખ અને સંતોષનો સુરમ્ય સુમે ઉગશે અને પ્રખર પ્રકાશના પ્રભાવ વડે હિંમ, નિરાશા, નિહત્સાહ, રોગ, દોષ, દુકાળ, ચોરી, ખૂન, લડાઈ અને પાપાચરણોની હુમસ તથા કાળો અધકાર અનંત અવકાશના ઉડાણમાં અદૃશ્ય થઈ જશે.

હવે આવનાર નવીન યુગનાં મનુષ્ય પોતાના જાતબાઈઓ અને પ્રાણીઓ ઉપર હકમત અજાવવાની નીચ સ્વાધિષ્ટિતિને તિલાંજલી આપી કુદરતના કાનુનોને ઉડા અભ્યાસ કરવા તરફ પોતાનું ધ્યાન લગાડશે. ભરચક બીકથી ભરેલાં શહેરોને છોડીને તે છુટી છુટી વસ્તીવાળાં સુંદર નાનાં ગામડાંમાં નિવાસ કરશે. અને સરીરના રનાયુઓ અને પુટા (cells) નવીન રચાય તે માટે ખોરાકની જેટલી જરૂર છે તેટલીજ કે તેથી પણ વધારે જરૂરની ચોખ્ખી હવા અને સૂર્યપ્રકાશ સતત મળ્યા કરે તેવી જાતનો ધંધો કરવાનું તે વધારે પસંદ કરશે.

કોઈ પણ ચિરસ્થાયી સુધારાનો પાયો સ્થૂળ સરીરની શુદ્ધિ અને દૈનિકરણ ઉપર રચાવો જોઈએ, અને આ રીતે જો સ્થૂળ સરીરને વિશુદ્ધ અને તંદુરસ્ત બનાવવામાં આવે તો પછી માનસિક અને નૈતિક શક્તિઓ પણ સારી રીતે ખીલી નિકળે છે, અને આ રીતે છેલ્લા સાધારણ ઇચ્છાઓ, જુસ્સાઓ અને વિકારોથી માંડીને આરંભ કરેલો સુધારો આખા મનુષ્યને સર્વ બાબતમાં સુધારી દે છે.

હાલની આપણી સાંસારિક અને આર્થિક આદિ અધોગતિની સ્થિતિ સુધરતી જણાતી નથી તેનું કારણ પ્રજાનો મોટો ભાગ પોતાની ખરી ઉન્નતિ સાધવાનું કામ શી રીતે શરૂ કરતું તે સંબંધીના અજ્ઞાનમાંજ છે એજ છે. આપણા દેશની ઉન્નતિ યાવ માટે દરેક જણે પ્રથમ પોતાનું જ સરીર અને મન નિર્મળ તથા અજીવાન બનાવવાનો ખતથી પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. આ કામ કોઈ એક દિવસનું નથી. પણ આ દિશામાં જેટલો વધારે પ્રયત્ન થશે તેટલો વિજય વહેલો મળશે એ વાત નક્કીજ છે.

ફળાહારનો નીતિ અને ધર્મ સાથેનો સંબંધ.

ઈ. સ. પૂર્વ યોધા સૈકામાં મહાન ગ્રીક તત્ત્વજ્ઞતા શ્વેટાએ સંવાદના રૂપમાં “પ્રજા સત્તાક રાજ્ય” (“The Republic”) એ નામનું એક જાણીતું પુસ્તક લખ્યું છે. તેમાં એક નમુનેદાર શહેરનું વર્ણન કરતાં તે શહેરના લોકોને માત્ર ફળ, મેવા, શાકભાજી, કંદમૂળ અને અનાજનોજ ખોરાક ખાવાની બહામણ મહાત્મા સોક્રેટીસ કરતા હોય એમ જણાવવામાં આવ્યું છે. આવો ખોરાક તો છેકજ સાદો અને માત્ર તાપસ લોકોનેજ લાયકનો છે, એવી શંકા કરનાર એક માણસને જવાબ આપતાં સોક્રેટીસે નીચે પ્રમાણે કહેલું જણાવવામાં આવે છે:—

“હવે મને લાગે છે કે, આપણે જે શહેરનું વર્ણન કરીએ છીએ તે શહેર એક નમુનેદાર હોય તો પછી તે શહેર મુખાકારીવાળું પણ હોવું જોઈએ. પરંતુ જો તમે કહેતા હો તો આપણે એક વિકારો અને ગુસ્સાઓને વશ વર્તનાર એવા શહેરનો વિચાર કરીએ અને તેમ કરવામાં કંઈ પણ અડચણ નથી. હવે આવો વિચાર કરીએ તો આપણને લાગે છે કે તેવા શહેરનાં કેટલાંક માણસો આગળ કલા તેવા ખોરાક અને આચાર ધર્મથી સંતોષ પામશે નહિ, પણ તેમને તો વધારામાં કોચ, ખુશ્મીઓ, ટેમ્લો અને ખીન્ને દરેક જાતનો સરસામાન તથા ફરનિયર, તેમજ સ્વાદિષ્ટ ભોજનો જોઈશે.....આથી પરિણામે આપણે ઉમેરવી જોઈતી વધારેની વસ્તુઓમાં હુકમ કે ભુંડને પાળનારા લોકોનો પણ સમાવેશ કરવો પડશે.—આવાં માણસોનું અગાઉ કહેલા નમુનેદાર શહેરમાં તો નામ પણ નહોતું, પરંતુ આ ખીજ તરેહના શહેરમાં તો અન્ય વસ્તુઓની સાથે આવા લોકોની પણ જરૂર પડશે. તેજ પ્રમાણે વળી જમની (માંસ) ખાવાની ઇચ્છા હોય તેમને માટે અનેક જાતનાં પ્રાણીઓ પણ જોઈશે, નહિ વાર ? ”

“ ખચીત જોઈશેજ. ”

“ અને અગાઉ કહેલા ખોરાક (ફળાહાર) ને જદે આવો ખોરાક (માંસાહાર) વપરાય ત્યાં વેદ ડોક્ટરોની પણ અગાઉ કરતાં ઘણાજ વધારે પ્રમાણમાં જરૂર પડશે, નહિ વાર ? ”

“ હા, ખરેખર. ”

“ ગામની આસપાસની સીમાડાની જમીન પણ જે આગળના દાખવામાં ત્યાંના વનનીઓના નિભાવને માટે પુરતી હતી, તે હવે બહુજ થોડી પડશે, અને નેટલી જમીનથી નિભાવ થશે નહિ. આમ ધારવું બરાબર છે ને ? ”

“ ખેટક. ”

“ તો પછી ખેડાણ અને દોરચારાને માટે પુરતી જમીન મેળવવા માટે આપણા પાડોશીઓની જમીનનો કેટલોક ભાગ આપણે દયાથી ખેસવો નહિ પડે ? અને અન્ય પક્ષે તે લોકો પણ જો પોતાની જરૂરીયાતોને દૃઢ બદાર વધવા દેછેને દ્રવ્ય લોભના અનંત સમુદ્રમાં ઝંપલાવશે તો પછી તેઓ પણ આપણી જમીન પચાવી પાડવા લાગશે; કેમ ખરું ને ? ”

“ ખચીત તેમજ બને, સોક્રેટીસ. ”

“ અને તે પછી, ડૉક્ટરન, આપણે મુદ્દમાં ઉતરવાનું પગલું બરતું પડશે; તે વગર ખીન્ને શો ઉપાય ? ”

“ ખરેખર તમે કહો છો તેમ બીજો માર્ગ નથી. ”

એ બહુજ નળુવા જેવી વાત છે કે, એ હમ્મર કરતાં પણ વધારે વર્ષ અગાઉ યદ્ય ગયેલા સોફિસ્ટીસ જેવા એક મહાન પુરૂષે લકાઇઓ, કાપાકાપી, ખૂન, રોગો, અને મનુષ્ય જાતનાં બીજાં બધાં દુઃખોનું મૂળ ધોર પાપરૂપ માંસાહારજી હોવાની વાત શોધી કાઢી હતી. અને તેમ છતાં દારૂ વગેરેનાં વ્યસનો, રંડીઆજી અને બીજા દુરાચારોનું મૂળ કારણ નિંદ્ય પ્રકારનો આહાર અને કુદરતના નિયમ વિરૂદ્ધતાં આચરણ છે, તેમજ મનુષ્ય જાતને હરહમેશ ચોંકાવ્યા કરનાર અતિ ધોર ગુન્હાઓ, આસુરી આચરણો, અને નીતિબ્રહ્માનું મૂળ મથક અને કારણ જાનવરોનાં કતલખાનાં છે, એ વાત કેટલા થોડા માણસો હજી ખરાખર રીતે સમજે છે ! પરંતુ એ વાત નક્કી છે કે સ્વસુધારણાનો ઉત્તમ ઉપાય, જે ખોરાક અને આચારવિચારની બાબતમાં કુદરતના નિયમોને અનુસરવું તે છે, તેને ગ્રહણ કર્યા પછી કોઈ પણ માણસ દારૂડિયો કે દુરાચારણી રહી શકતોજ નથી. પરંતુ કુસંગ, ખરાબ કેળવણી કે અજ્ઞાનતા ભોગ યદ્ય પડેલ આવા દારૂડિયા કે દુરાચારી લોકોને સુધારવાનો ખરો રસ્તો પકડવાને બદલે તેમને કેદખાનામાં પુરી હાલમાં જનસમાજ કે રાજ્યસત્તા તેમના પર વેર લે છે. જોને લીધે તેઓ સુધરવાને બદલે ઉલટા પોતાના દુરાચારમાં દૃઢ યતા જાય છે, અને સુધરવાને બદલે ઉલટા વધારે બગડે છે. દારૂ અને તાડીનાં અનેક પીકાં તથા દુકાનો, કેદખાનાં અને ક્રાંસીનાં લાકડાં-તથા મોટાં મોટાં કસાઇખાનાં જે વર્તમાન કાળના “ઉજ્જવલ” સુધારા (?) નાં બચકર ચિન્હો છે, તેને લીધે દિવસે દિવસે મનુષ્ય જાત વધારે ને વધારે અનીતિમાન અને દુરાચારી બનતી જાય તો તેમાં શું નવાઇ ?

વર્તમાનકાળમાં મનુષ્યોમાં વિષયવાસનાઓ અને કામેચ્છા અતિ વિપરીત અને વિકારી બાવને પામી છે, અને તેના પરિણામે જે બચકર વ્યાધિઓના અસહ્ય તાપમાં પ્રજ્વળે રિયાવું પડે છે, એ સર્વનું કારણ પણ અયોગ્ય ખાનપાન અને કુદરત વિરૂદ્ધ વર્તનજી છે. નીતિ સંબંધીનાં પુસ્તકો અને બાપણો ધણાં યથે જાય છે પરંતુ તેવું જોઇએ તેવું સાદું પરિણામ આવેલું જણાતું નથી. જેમ એક ઘરમાં દારૂખાનાનો મોટો જાતો અને તેની પાસે ધાસતી ગંજીઓ તથા દેવતા રાખવામાં આવ્યો હોય, અને પછી તે ઘરમાં આગ ન લાગે તેની ખાસ સંભાળ રાખવા ઉપદેશો અને બાપણો આપવામાં આવે તો તેવાં બાપણો અને ઉપદેશોથી જોટો થોડો લાભ થવા સંભવ છે, તેટલોજ લાભ નીતિ સંબંધીનાં પુસ્તકો અને બાપણોથી થઇ શકે. સર્વ ઇર્ષિયો અને કામેચ્છાને બહુજ ઉચ્ચેરી મૂકે તેવાં ખાનપાનનો ઉપયોગ આજ રહેશે, અને તે ઉપરાંત કુદરતના નિયમ વિરૂદ્ધ આજસુ અને મોજ-શોખની જીંદગી ગાળવામાં આવશે ત્યાં સુધી યુવાન સ્ત્રી પુરૂષોમાં અનીતિ અને તેને લીધે ઉત્પન્ન થતા બચકર રોગોનો દેશમાં વધારો યવાજ કરશે. અને આવી વિકારી, વિષધી કે રોગી જીંદગી ભોગવનાર માતાપિતાનાં સંતાનો બિચારાં જન્મથીજ રોગી, દુઃખી, નિઃસત્વ પાડે છે.

દરેક બાળકને ઉત્તમ પ્રકારે જન્મ પામવાનો, એટલે કે, પોતાનાં માખાપ શરીર અને મનની શક્તિઓનો જોટો સારામાં સારો વારસો આપી શકવા સમર્થ હોય, તેટલો સારો વારસો મેળવવાનો તેમનો પવિત્ર હક છે. કેળવણીમાં અને સમજી મનુષ્યોમાં આ વાત વધારેને વધારે જણીતી થવાની જરૂર છે. બાળકના જન્મ પહેલાં તેના આરિય કે સદર્શનો

પાયો રચાવા માંડવો જોઈએ, અને આ માટે જે સ્ત્રી પુરુષો પોતાનું જીવન અને નામ પોતાથી ઉત્પન્ન થનાર સંતતિની મારશ્વ કાયમ રાખવા માગતા હોય તેઓએ પોતાની જાતની સ્વસુધારણા કરી સદાયરણી બનવું જોઈએ, અને આ હેતુ પાર પાડવા માટે ક્ષણદાર એક ઉત્તમ સાધન છે.

કેળવાયેલી સ્ત્રીઓ હવે સમાન હક અને સ્વતંત્રતા માટે માગણી કરવા લાગી છે. પરંતુ હક મેળવવાના આવેશમાં તેઓ પોતાની ખરી પવિત્ર ફરજને વિસરી જાય છે. તેમજ ખરી સ્વતંત્રતા માટે આપણે બહાર દુનિયામાં ફાંફાં મારવાનાં નથી પણ પોતાના આત્મા-માંજ તેની ખોળ કરવાની છે. તરેહ તરેહનાં કૃત્રિમ રીતે સ્વાદિષ્ટ કરેલાં ભોજનો તૈયાર કરવામાં, રાત્રે કે દિવસે જોડણું બને તેટલું ખૂબ ઉધવામાં, નિંદા કુથલી કે ખાલી ગપ્પાં સપ્પાંમાં, લૂગડાં ઘરેણાંની બહારની ટાપડીપ કરવામાં કે વિકારમય વાર્તાઓ, નવલકથાઓ અથવા કવિતાઓ વાંચવામાં, અને કુદરતના નિયમોનો ભંગ કરી તરેહ તરેહના વ્યાધિઓથી પ્રજાગ્રણ કરવામાં જ્યાં સુધી સ્ત્રી જાતિ મશગુલ છે ત્યાં સુધી બહારની સ્વતંત્રતા તેમને કાંઈજ ખરો લાભ આપી શકે તેમ નથી. આહારવિહાર અને આચાર સંબંધીતા આરોગ્ય શાસ્ત્રના કુદરતી પવિત્ર નિયમોનો અવમાસ કરી તે પ્રમાણે ચાલવામાં આવે ત્યારેજ ખરેખરી સ્વતંત્રતા મળી શકે છે.

માણસોને શુંચરી અને યકચી નાંખે તેવી પરસ્પર સ્પર્ધા જીવનાવશ્યક સાધનો મેળવવા માટે દુનિયામાં ચાલી રહી છે, તેવાં સમયમાં દરેક માણસે પોતાનો નિભાવ કરતાં શીખવું જોઈએ. અને તે માટે પોતાના શરીર તથા મનની સર્વ શક્તિઓ સંપૂર્ણ રીતે ખાલી નિકળે, અને પોતાની જાતને તેમજ અન્ય સર્વને સુખદાયક યદ્યપે તેવું ઉપયોગી જ્ઞાન અને દીર્ઘ આયુષ્ય ભોગવાય તેવા ઉપાય દરેક માણસે જાણવા અને આચારમાં મૂકવા જોઈએ. શરીરની રચના અને દરેક અવયવનાં ગુણ-ધર્મ-ક્રિયા સંબંધી તથા તે દરેકને તંદુરસ્ત અને બળવાન બનાવવા સંબંધીની વિદ્યાનાં મૂળતત્ત્વો શાળાઓમાં દરેક વિદ્યાર્થિને શિખવવાં જોઈએ, કારણ કે જેમ આગગાડીના એન્જીનની રચના અને ક્રિયાથી કેવળ અગ્નિ એક ગામડીઓ તે એન્જીનને યોગ્ય રીતે સંભાળી કે વાપરી શકતો નથી પણ ઉત્તરા મદાન અનર્થો કરી મૂકે છે, તેમ પ્રમાણે પોતાના શરીર યંત્રના બંધારણ અને ક્રિયાઓથી અજાણ એવાં મનુષ્યો પોતાની જાતપર તેમજ પોતાનાં કુટુંબીઓ અને સંતતિપર મોટી વિપત્તિઓ લાવી નાંખે છે. બહુજ દિલ્લીરીની વાત છે કે, મોટી ઉમ્મરે વ્યવહાર કે પરમાર્થમાં બહુજ યોગ્ય કામમાં આવે તેવા અનેક વિધ્યોના ખિચડાથી વિદ્યાર્થીઓનાં મગજ નિરાળ અને કોલેજોમાં બસવામાં આવે છે. પણ શરીર તથા મનને નિરોગ અને બળવાન બનાવવાના મદાન શાસ્ત્ર વિશે તેમને લગભગ કંઈજ બજાવવામાં આવતું નથી.

તંદુરસ્તી અને નીતિનું કોઇ વધારે ચડીવાતું ધોરણ પ્રજા સન્મુખ ખંડુ કરવાની હાલમાં બહુ જરૂર છે. ઇશ્વરી ધારણા અને કુદરતની વ્યવસ્થા એવી જાણાય છે કે દરેક મનુષ્ય પૃથ્વીપર જોડામાં જોડાં સો વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવે; પચાસ વર્ષ સુધી તો શારીરિક અને માનસિક શક્તિઓ ઉત્તરોત્તર વધતીજ નાય; અને ત્યાર પછી કંઈ નહિ તો બીજાં વીસ વર્ષ સુધી તે શક્તિઓ જેવી ને તેવી કાયમ રહે. પરંતુ શરીર અને મન સચકત એવાં સત્તર વર્ષની વયનાં મનુષ્યો હવે જોવામાં જોડાતાં નથી. પરંતુ ફરીથી જ્યારે મનુષ્યો આરોગ્ય-

શાસ્ત્રના ખરા સિદ્ધાંતો પ્રમાણે આલવા માંડશે ત્યારે તેનું કે સો વરસની ઉંમરે પણ તાકાત ધરાવનાર મનુષ્યો જોવામાં આવશે.

ભવિષ્યમાં આવનાર અતિ સુખદર “સુવર્ણયુગ” (Golden Age) થી હજુ આપણે ઘણાજ દૂર છીએ, અને હાલની સ્થિતિ જોતાં તો એમ જણાય છે કે હાલની મનુષ્ય પ્રજા જંગલી હાલતમાંથી હજુ પુરી બહાર પણ નિકળી રહી નથી. કારણ કે આગળ વધેલા અને સુધરેલા ગણાતા આ વીસમા સદીની શરૂઆતમાંજ બે બયંડર ખૂનખાર મહાન યુદ્ધોમાં હજારો મનુષ્યોનાં રક્ત રેડાયાં છે. ધર્મ, નીતિ, અને ન્યાયના જરા ઉચ્ચતર દૃષ્ટિબિંદુથી વિચારીએ તો આ જન્મે સુદ્ધામાં હજારો મનુષ્યોને કપાઈ મરવાની, અને તે રીતે દુનિયાં સમક્ષ બહુજ નુકશાનકારક અને આશુરી વૃત્તિઓને વધારનાર પ્રત્યક્ષ દૃષ્ટાંતો રજૂ કરવાની જરૂર હોવાનું બિલકુલ જણાતું નથી. એક ખીખ વચ્ચે હોલા વાંધા અને ટંટા પતાવવા માટે જ્યાં સુધી મનુષ્ય જાતને તરવારો, બંદુકો, તોપો, ટોરપીડો, અને લડાયક ખારકસોની મદદ લેવી પડે છે ત્યાં સુધી મનુષ્ય જાત જંગલી પશુઓ કરતાં પણ હલકી પાયરી પર પોતાને લાવી મૂકે છે. કારણ રાત્રી પશુઓ પણ બિચારાં પોતાના જાતભાઈઓનો નાશ કરતાં નથી. પરંતુ મનુષ્યો તો મનુષ્યોનીજ દુરપણે કતલ કરવામાં મ્હોટાઈ માની લે છે. મનુષ્યે સર્વ કોઈની જીંદગીને—મનુષ્ય તેમજ પ્રાણીઓની જીંદગીને—પવિત્ર ગણતાં શીખવું જોઈએ, અને કતલ કરવાના નીચ શોખની ખાતર કે ખીખ કોઈ હલકા સ્વાર્થની ખાતર ખીખ જીવતાં મનુષ્ય કે પ્રાણીઓની કિંમતી જીંદગીનો નાશ કરવાનો કોઈને કશોજ હક નથી. પોતાનાથી વધારે બળવાન અને ચઢીયાતાઓ તરફ તો સર્વ કોઈ નાછુટકે મમતા, માન, અને પ્રીતિપૂર્વક વર્તે છે. પરંતુ પોતાના કરતાં વધારે નિર્બળ અને ઉતરતાં મનુષ્ય તથા પ્રાણીઓ તરફ આપણે જે વર્તન ચલાવીએ તે ઉપરથી આપણા સારા ખોટા સ્વભાવ અને આચરણની ખરેખરી પરીક્ષા થઈ શકે છે. માટે સમગ્ર મનુષ્ય જાતનું બહુ ધ્યાનમાં હોય તેવાં સર્વે મનુષ્યોએ પરસ્પર વચ્ચેના વિરોધો કાઢી નાંખીને સર્વનાં બળ એકત્ર કરીને મનુષ્ય જાતની ઉન્નતિ સત્વર થાય તેવાં કામ કરવા માંડવાં જોઈએ, કે જેથી સાત, ન્યાય, બુદ્ધિ, સંપ, અને સર્વત્ર શાન્તિના નવા ઉજ્જવલ યુગનો આરંભ થવાનો અવસર વહેશે આવે.

ખરૂં કહીએ તો આવા નવીન યુગના પ્રભાતનો સૂર્ય ઉદય પણ પામવા લાગ્યો છે. ઉચ્ચ પ્રકારના જીવનનાં શિખર ઉપર રહી જોએ ભવિષ્યમાં દૃષ્ટિ કરે છે તેઓની નજરે બહુ રમણિય દેખાવ આવે છે; અને તેવા બાલસૂર્યનાં ઉજ્જવલ, સોનેરી, વિદ્યુન્મય કિરણોથી ઉપજતા સાન્નિદ આશ્ચર્યથી તેઓ કંપી હોય છે. અગ્નિ અને વિપવવાસનાની ઉડી અંધારી ખીણોમાં વસનારા લોકો હજુ આ ઉગતા સૂર્યની ઝાંખી કરી શકતા નથી. આવા આપણા બાઈઓને રોગ, દુઃખ અને નિરાશાથી ભરેલી અધકારમય ખીણોમાંથી દારીને આરોગ્ય, આનંદ અને સ્વાશ્રયનાં ઉત્તમ-ઉજ્જવલ શિખરે આવો આપણે લેઈ જઈએ કે જેથી નવા અને સુમંગ સૂર્યનાં દર્શન કરી તેઓ પોતાની ઉચ્ચ અભિપ્રાયોને નવપ્રસ્થિત થએલી જોવા ભાગ્યશાળી બને.

અનુભવવા યોગ્ય પરચુરણ ઉપાયો.

(લેખક—હમર માનજી ચૌહાણ ગોંડલવાળા મુ. ધોરાજી)

૧. વા દૂર કરનાર તેલ—અજમાનાં દૂધ ને મુરકકાપૂર (એક જાતનું કપૂર) અને સરખે બાગે લઈ રટોપર બોટલમાં ભરી મજબૂત બૂચ મારી તડકામાં બે દિવસ રાખવી ત્યાર પછી તે તેલમાં તેનાથી જમણું મીણનું તેલ ને કલોજીજીરાનું તેલ મેળવી પછી વાથી ચતા દઈવાળી જગ્યાએ ખૂબ મસજનું ને જરા તડકે ખેસવું જેથી થોડા રોજમાં વાનું દર્દ નાશુદ થાય છે.

૨. પ્રમેહનો ઇલાજ—(૧) હળદર ૫ તોલા લઈ ખાંડી તેનું ચૂર્ણ કરવું. પછી તેમાં જોઈએ તેટલો આંખળાંતો રસ તથા મધ મેળવી સાંજ સવાર ૧ તોલાભાર લેવું. (૨) દારૂહળદર, દેવદાર, ત્રિફળા, અને મોષ એઓનો કવાચ કરી મધ ને ગજાનો અંગરસ નાખી પાવો તેથી પ્રમેહ મટે છે.

૩. ધાતુવૃદ્ધિકર ઇલાજ—આંખળાં ૧૦ તોલા, તેને તેનાજ રસની એકભાવના આપવી, તથા લોડીપોપર ૧૦ તોલા તેને આંખળાના રસની એકભાવના આપવી અને ચૂર્ણને મેળવી તેમાંથી ૧૦ તોલાથી ૧૦ તોલો ચૂર્ણ મધ સાથે સવાર સાંજ આટવાથી ધાતુની વૃદ્ધિ થઈ યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. આ ઔષધ ખાઈ ઉપર ગરમ કરેલું દૂધ ૨૦ તોલા પીવું. આ ઔષધનું સેવન લાંબી મુદત જરૂરી રાખવું. ઔષધ ખાધાની પ્રથમ શરૂઆતમાં એકાદ હલકો જુલાબ લેવો તેથી ઔષધ બરાબર ગુણુ આપે છે.

૪. સોજનો ઇલાજ—સાટોડી, દેવદાર, સરસવ, શુંકે, અને સરગવાની છાલ, એ બધાંને છાશમાં વાટી સોજવાળા બાગપર લગાડવાથી સર્વે પ્રકારના સોજા મટી જાય છે.

૫. અતિસારનો ઇલાજ—આવળતા પાનના અંગરસમાં જીંદ નાખી પીવાથી અતિસાર મટે છે.

૬. કફાતિસારનો ઇલાજ—આવળતાં સુકાં પાન ૧ તોલો, જીંદ ૧ તોલો અને શઠાજીંદ ૧ તોલો લઈ સર્વેને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરવું, તે ૧ તોલો લેવાથી કફાતિસાર મટે છે.

૭. દાદરનો ઇલાજ—કાસમર્દનાં બી, કલોજીજીર, કુવાડીઆનાં બી, કરંજનાં બી, સર્વે સમભાગે લઈ બારીક ચૂર્ણ કરી ગૌમૂત્રમાં વાટી દાદરપર લેપ કરવો તેથી મટે છે.

૮. અર્શનો ઇલાજ—ભાયફળનું ચૂર્ણ ૫ તોલા, અરીસ ૨ તોલા અને સાદો મલમ ૩૦ તોલા લઈ ત્રણેને બરાબર મેળવી અર્ધપર લગાવવો તેથી અર્શને કાયદો થાય છે.

૯. વાગાનો ઇલાજ—આવળતા પરડાના બીનું ચૂર્ણ કરી ગૌમૂત્રમાં વાટી વાગા ઉપર લેપ કરવો.

૧૦. દાંતનું મંજન—અદામનાં છોડીઆં ૫ તોલા, પતંગનાં છોડીઆં ૧ તોલો, ઠાંટાળાં મારાં ૧ તોલો, વરામડું મીઠું ૧૦ તોલો, ચીનીકાલા ૧ તોલો, અને આકડાની છાલ ૨ તોલા. અદામનાં છોડીઆંને બાળી રાખ કરવી ને બાળીની વસ્તુઓને ખાંડી કપડ-છાણ કરી ચૂર્ણ કરી દાંતે ધસવું જેથી દાંતનાં દરદો દૂર થાય છે.

૧૧. અશ્મરૂનો ઇલાજ—એલમીદાજા ૧ તોલો, લવંગ ૧ તોલો, મરી ૧ તોલો,

પીપર ૧ તોલો, આંબલીઆ ૩ તોલા, શુઠં ૩ તોલા, સીંધાલુણ ૪ તોલા અને સુરોખાર ૨ તોલા; એ તમામનું કપડછાણ ચૂર્ણ કરી ૦૧ તોલો દર ટકે દિવસમાં ત્રણ વખત લેવું. તેથી અજીર્ણ દૂર થઈ શકાય. (અનુભવસિદ્ધ છે.)

૧૨. રસોળીનો ઇલાજ—શંખ, સાજખાર અને કળી યુગ્મો એ ત્રણે સરખે વજન લઈ ચૂર્ણ કરી પાણી મીઠાવી રસોળી ઉપર ચણાની ફાડ જેટલા ભાગપર ઉપલી દવા લગાવવી. એવીજ રીતે જ્યાં સુધી કુટે ત્યાં સુધી તેજ જગ્યાએ લગાવતા રહેવું, જેથી અમુક મુદતમાં રસોળી કુટે છે. કુટ્યા પછી રસોળીને હાથવતી દવાથી તેની અંદરનો બધો ભાગ કાઢી તેના ઉપર બોરીક એસીક (ઇંગ્લીશ દવા છે) તે બમરાવી ઉપર સાદી પટી રાખી ત્યાં સુધી લગાવવી.

૧૩. વિસ્ફોટકનો ઇલાજ—ગુલાબના ફૂલ ૩ તોલા, મેંદી ૩ તોલા અને સોના-મુખી (મિઠીઆવળ) ૪ તોલા, બધાને ઝીણો ખાંડી કપડછાણ ચૂર્ણ કરી રોજ રાત્રે ૦૧ તોલો પાણી સાથે લેવું. આંદીવાળા ભાગ ઉપર સરસીયું તેલ લગાવી ગુલાબના ફૂલ ને મેંદીનો બ્રૂકો દાખવો તેથી ફાટલા રાખ છે.

૧૪. પ્લીહોદરનો ઇલાજ—સેકલી હાંગ ૨ તોલા, શુઠં ૨ તોલા, મરી ૨ તોલા, પીપર ૨ તોલા, કુલીજન ૨ તોલા, જવખાર ૨ તોલા અને સીંધાલુણ ૨ તોલા લઈ સર્વે દવાઓનું કપડછાણ ચૂર્ણ કરી ૦૧ તોલા ચૂર્ણને ૨ તોલા અણાના ખારમાં મેળવી સાંજસવાર પીવાથી પ્લીહોદર, પેટની ચુંક, વાયુ અને ગોળો એ સર્વે દૂર થાય છે.

૧૫. ઉદરસ (ખાંસી)નો ઉપાય—જેઠીમધ, કડાયો શુંદર, અતિવિપની કળી, જવખાર, વરીઆળી અને એલચી એ સર્વે સમભાગ લેઈ ચૂર્ણ કરી ચૂર્ણથી અર્ધ ભાગે સાકર નાખી અરડુસીના રસમાં મગના દાણા જેવડી ગોળીઓ કરવી અને તે અઢેક ગોળી મોંમાં રાખી રસ ગળે ઉતારવો તેથી ટુંકી મુદતમાં ઉદરસ મટે છે.

૧૬. દાદરનો ઉપાય—પારો અને ગંધક બંને સમભાગ લઈ કનલી કરવી. તેમાં રાણ, ટકણખાર, ગુગળ સર્વે સમભાગ લઈ ચૂર્ણ કરી કનલી સાથે મેળવી લીંબુના રસ સાથે ઘુંટી દાદરપર લેપ કરવો જેથી દાદર દૂર થાય છે.

૧૭. ધાતુપુષ્ટી ચૂર્ણ—આવળના કુણા પરડાને સૂકવી ચૂર્ણ કરી તે ૨ તોલા લઈ તેમાં દેશી ખાંડ ૨ તોલા, શતાવરી ૨ તોલા, ગોખરૂ ૨ તોલા અને મુસળી ૨ તોલા; એ સર્વેનું ચૂર્ણ કરી ૦૧ તોલો ચૂર્ણ ૨૦ તોલા દૂધમાં નાંખી સાંજ સવાર પીવું. જેથી ધાતુ ધટ બની ગમેલ શક્તિ પાછી આવે છે. ચરી પાળવી. (અનુભવસિદ્ધ.)

૧૮. સર્વ અતિસારનો ઉપાય—કાળાં મરી, ધાવડીનાં ફૂલ, દાડમની છાલ, ખસ-ખસ અને બીલીના ગળે એ સર્વે સમભાગ લઈ ચૂર્ણ કરી પોસના ડોડાના ઉકાળામાં ઘુંટી મગ જેવડી ગોળીઓ કરી સવાર બપોર ને સાંજ અઢેક ગોળી લેવાથી સર્વ પ્રકારના અતિસાર મટે છે.

૧૯. ખસ-ખસનું—રાણ, સીંધાલુણ, મીણ, ગેરૂ અને તેલ, એ સર્વે સમભાગ લઈ ઉનાં કરવાં તેથી મલમ બને છે. તે મલમ ખસ, ખરજવાપર લગાવવાથી તે મટે છે.

૨૦. વીંછીના ડાંખનો ઉપાય—(૧) ડાંખ મારેલ ભાગને ગરમ પાણીથી શેકવો. (૨) ટુંગળીનો ગાંડીઓ ખાંસી ડાંખપર બાંધવો. (૩) અધેડાના પાનનો રસ ડાંખપર લગાવવો. (૪) કેરડાનું મૂળ ડાંખના ભાગપર ફેરવવું.

૨૧. વાળાનો ઉપાય—સાજખારને મધમાં મેળવી વાળાપર લુગડી મારવી જેથી વાળો નિકળી જાય છે.

૨૨. શાળનો ઉપાય—હરડે, પીપર, નસોતર, સંચળ અને ગુંક એ સર્વે સમભાગ લઈ ચૂર્ણ કરી ૧૦ તોલા ઉના પાણી સાથે લેવાથી સર્વે પ્રકારનાં શ્વેત, આફરો અને પેના રોગો દૂર થાય છે. (પંચસમ ચૂર્ણ.)

૨૩. મરડાનો ઉપાય—ધાવડીનાં ફૂલ, વરીઆળી અને જયફળ એ સર્વે સમભાગ લઈ ચૂર્ણ કરી પાણીમાં ૧૦ તોલા ભારની ગોળીઓ વાળવી. દરરોજ એક ગોળી લેવાથી મરડો મટે છે.

રોગનો ફેલાવો કરનાર ચેપી જાહેર ખખર.

(લેખક—હોરમજી મેહેરવાનજી.)

હાલની પ્રજાના મોટા ભાગમાં, તરેહવાર પ્રકારનાં દુઃખ દરદો વધતાં જાય છે; અને દિનપ્રતિદિન તન અને મનની શક્તિ ઘટતી જાય છે. એવા પ્રકારની ચેતવણી અનુભવીએ તરફથી મળતી જાય છે. તેનાં કારણો ખોળવાનો તથા તે કારણોનો નાશ કરવાનો પ્રયત્ન ચાલુ થતો રહે છે. પ્રજાના આરોગ્યસંરક્ષણને અર્થે કરોડો રૂપિયાનો ખર્ચ કરવામાં આવે છે. દેશમાંની પ્રજા શારીરિક તથા માનસિક શક્તિઓની ખીલવણી સંપૂર્ણ રીતે કરી શકે તે અર્થે તરેહવાર પ્રકારની ચોજના તથા ઉપાયો ચાલુ રાખવામાં આવે છે. દર વર્ષે સેંકોડો ખલકે હજારોની સંખ્યામાં નવા તખીઓ ખઠાર પડે છે. કામે કામ પ્રજાના રોગોને મારી હાલવાને વૈદ્યો, હકીમો, તખીઓ અને ડૉક્ટર સાહેબોનાં દવાખાનાં તથા હોસ્પિટલો તૈયાર રાખવામાં આવે છે. જુદાં જુદાં હજારો નવીન નામથી તરેહવાર નવી દવાઓ ખઠાર પડતી જાય છે. તરેહવાર જુદા જુદા નામથી ઝોળખાતા રોગો ઉપર અકસીર ગણાવવામાં આવતી દવાઓનો ખર્ચ પ્રતિ વર્ષ વધતોજ જાય છે. છતાં પણ રોગો, અશક્તિ, નજાબ, કમજોરી વગેરે કમી થતાં માલુમ પડતાં નથી; પણ ઉલટાં વધતાંજ જાય છે; એવું સુધરેલી પ્રજામાંના નામાંકિત અભ્યાસીઓ, પોતાના જાતી અનુભવ અભ્યાસ અને તપાસને આધારે જણાવે છે; અને તેના ખરાપણાની ખાત્રી આપણને પણ થતી જાય છે.

સવાલ ઉઠે છે કે પ્રજા દુઃખ-દરદો, અશક્તિ અને માંદગીથી પીડાય છે, તેના ઉપાયોને માટે લાખો પ્રકારની દવા-દાર દેશમાં બનાવવામાં આવે છે; અને પરદેશથી આવ્યાન કરવામાં આવે છે; તો તે દવા-દાર ખાધ-પીને પ્રજાએ તંદુરસ્ત બનીને કુદરત તરફથી આપવામાં આવેલું શરીર અને મનનું સુખ યાને તન અને મનની કુદરતી સ્વાભાવિક રિપતિમાં, આરોગ્ય બરેલું જીવન ભોગવવું જોઈએ. પરંતુ તેમ બનતું હોય એવું આપણે અનુભવતા નથી. અને હવે આપણી ખાત્રી થતી જાય છે કે, આરોગ્યના સંરક્ષણને માટે ફક્ત દવા-દાર ઉપર અંધ શ્રદ્ધા રાખીને, તેનું સેવન ચાલુ રાખવું; એ આપણી શારીરિક, માનસિક, આર્થિક વગેરે શક્તિઓને નકામી શુભાવવા જેવું છે. હેમાં પણ વર્ષોના અનુભવથી, દરેક જાણી જાણી વધતા પ્રમાણમાં ખાત્રી થઈ હશે કે હાલની દવા-દારથી

શાયદ કરતાં નુકસાન વધુ પ્રમાણમાં થયું છે. બધકે કેટલાક પ્રમાણમાં દવા-દાર્શનો હદ બહારનો ચાલુ વપરાશ, અને તેનો ઉપયોગ પ્રજામાં વધારવાને, દવા-દાર્શના વ્યાપારીઓ અને લાખો રૂપિયાની યાપણથી ઉભાં યંત્રેણાં દવા-દાર્શ બનાવવાના કારખાનાના માલિકોનો પ્રયાસ; અને જાહેર-ખબરો દ્વારા દવા-દાર્શો, પ્રજાની જાણમાં લાવીને, તેનો ઉપયોગ કરવાને પ્રજા વાળખી સમજે, વા દોરવાય, તે અર્થે દવા-દાર્શ તથા રોગોનાં, તરેહવાર રંગીન, અતિશયોક્તિ ભરેલાં, અલંકારિક, ખરાં-ખોટાં વર્ણનો, પ્રજાને આરોગ્ય આપનારાં યથ પડતાં હોય; એવું મોટે ભાગે જોવામાં આવતું નથી.

સંખ્યાબધ કારણોને લીધે, પ્રજાનો ઘણો મોટો ભાગ જાણી જોઈને કે અજ્ઞાનતાથી, કે ગરીબાઈથી કે પોતાના મન ઉપર ધટતા પ્રમાણમાં કાણુ નહિ રાખી શકવાથી, કે પછી આજીવનના બંધારણ અને સંજોગોમાંથી, છુટી શકવાની અશક્તિ, કે જીવનના બંધનકર્તા રીત-રિવાજોને વળગી રહેવાની આદતને લીધે ઘણા લાંબા વખતથી એવું માને છે કે શક્તિ મેળવવાને તથા નીરોગી રહેવાને તથા રોગ મટાડવાને દવા-દાર્શનો ચાલુ ઉપયોગ અત્યંત જરૂરી છે અને કે તે સિવાય ખીજે કોઈ ઉત્તમ માર્ગ છેજ નહિ. આવા પ્રકારની માન્યતા તથા ખીજાં ઘણાં સંબંધિત કારણોને લીધે દવા-દાર્શનો વપરાશ વધતો જાય છે. હાલના વખતમાં તેનો ઉપયોગ તથા ફેલાવો, જે બેહદ પ્રમાણમાં થાય છે તથા દિનપ્રતિ-દિન વધતો જાય છે તે લોકોમાં રોગોનો ફેલાવો કરવામાં તથા વધારવામાં એક પ્રકારનો ચોક્કસ હદમાં સાધનભૂત યથ પડ્યો છે.

હાલના વખતમાં, ધંધા-રોજગાર તથા વ્યાપારના વધારા, તથા ખીલવણીમાં, જાહેર ખબર અગત્યનો ભાગ રોકે છે. પ્રજાની જાણમાં હરેક વસ્તુ લાવીને, તેના ઉપયોગો તથા શાયદાઓ દર્શાવી તે ચીજોનો ફેલાવો લોકોમાં કરવાને, જાહેરખબરો ફેલાવવી એ જરૂરી યથ પડ્યું છે. તેવા વખતમાં પ્રજાના આરોગ્ય અને તંદુરસ્તી સાથે, ઘાડો સંબંધ ધરાવનારી ચીજો, જે દવા-દાર્શ ગણાય છે તે પણ એવીજ રીતે જાહેરખબરો મારફતે, પ્રજાની જાણમાં લાવીને તેનો ખપ વધારવાનો પ્રયત્ન થાય છે.

આજે જ્યાં જીવો ત્યાં, કોઈ પણ જગ્યાએ નજર ફેરવશે તો, આંધળાને પણ સુએ તેવી રીતે મોટા અક્ષરે, દવા-દાર્શના ફેલાવવાની સાથે, રોગનો પણ ફેલાવો કરતી જાહેર ખબરો, એકઠો પ્રકારનાં જીવંત જીવંત નામથી જાળખાતાં દરદો, અને ફરિયાદો સહિત; તમારી સામે સર્વવ્યાપક ઈશ્વરની પેઠે લાખી રહી છે. સભ્ય મનુષ્યો કદી પણ વાંચવાનું ચોગ્ય ધારે નહિ, તેવી ભાષામાં લખાએલી જાહેરખબરોથી કોઈ પણ જગ્યા બાકી રહેવા પામતી નથી. તમામ ન્યુસપેપરો, તથા માસિક, પખવાડિક કે અઠવાડિક પત્રો અને ચોપડીઓના પાના, ઘણે ભાગે આવા પ્રકારની દવા-દાર્શની જાહેર ખબરોથી ભરાએલાં હોય છે. રસ્તે, મહોલ્લે, શેરી અને ગલીએ જ્યાં પણ નજર પડશે ત્યાં તરેહવાર રોગો લખેલા માલુમ પડશે. ઘરોની દીવાલો તથા આગળ પડતા ભાગો, તરેહવાર પ્રકારના દુઃખ દરદો અને શારીરિક તથા માનસિક નબળાઈ દર્શાવ્યા કરે છે. મહોલ્લે અને ગાંધીએ, તેમજ આગગાડીમાં પણ તરેહવાર દુઃખ દરદોનાં નામો ચોકરીને, તેના ઉપાયોની દવા વાપરવાને સમજાવવામાં આવે છે; બજામણ કરવામાં આવે છે, અરજ કરવામાં આવે છે, એવી દવાઓ છે એમ જાણમાં લાવે છે. એવી દવાઓ વાપરીને છાંદગી બચાવવાની અને તખી-યત સુધારવાની એતલણી આપવામાં આવે છે.

ધણે ભાગે જ્યાં પણ નજરે પડશે ત્યાં અશક્તિ, દુઃખળાપણું, નાકોવતી, કમજોરી, નમળાઇ શરીર, ભેજાં, ગાનતંતુ, શુદ્ધાં, હાથપગ, મગજ વિગેરે તમામ શરીરના ભાગો અને શારીરિક તેમજ માનસિક શક્તિઓ (Faculties) ની નમળાઇ, નામર્દી, વીર્ય-ધાતુનું પાતળાપણું, ધાતુપાત, જીવાનીમાં બુદ્ધાપણું, મગજની ચક્રી, મનની ચિંતા, જીવાન અને બુદ્ધા વિદ્યાર્થીઓનાં નમળાં પડી ગએલાં મગજ, આંખે આવતાં અધારાં, કંમરનો દુખાવો, છાતીના વધી ગએલા ધનકારા (ખરેખરી રીતે તો આવાં દુઃખ દરદોનાં વર્ણનો વાંચ્યા પછીજ છાતીના ધનકારા ધણાઓના વધી જતા હશે !) હાથપગની કળતર, ભુખનું ભરી જવું વગેરે વગેરે લખતાં છેડો આવે નહિ, એટલાં દરદો રાત અને દિવસ, તૈયાર ઉભેલાં જણાશે. દરંરોજ ચાલુ અને ચાલુ, આવા પ્રકારનાં દુઃખ દરદો, યાને કે શરીર તથા મનની અસ્વાભાવિક સ્થિતિનાં વર્ણનો, નજર સામે પડયાથી તથા સાંભળ્યાથી, તે દરદોની છાપ નાના બાળકો તથા ઉછરતી જીવાન પ્રજાનાં કુમળાં મગજ ઉપર, તથા અસંખ્ય નમળા મગજના આદમીઓ અને સ્ત્રીઓ ઉપર, કેવા ખરાબ પ્રકારની થવા પામે છે, તે ધણાઓની જાણમાં હોય એવું જણાતું નથી. એવી જાહેર-ખબરો, એક પ્રકારના ચેપી રોગ જેવી છે; અને તે એવી ગોઠવણી અને બાપામાં રચવાની ખાસ સંભાળ લેવાય છે કે એક વાર તે જાહેર-ખબર વાંચીને વાંચનારના મગજ ઉપર એવી છાપ પડવા પામે છે કે એ દવાની તેને પોતાને જરૂર છે, એ દવા લીધાથી મને ફાયદો થશે, એવાજ પ્રકારનો રોગ યાને ચિન્હ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં પોતાને જણાય છે, જણાવાના શરૂ થયા છે, કદાચને મને પોતાને તો નહિ થયો હોય ? !

ધણા વિદ્યાર્થીઓ અને નાદાન વયના છોકરાઓના મગજ ઉપર દવા-દારૂની જાહેર ખબરોના વર્ણનોની અસર થવાથી, તેઓ પોતાની યાદદસ્તશક્તિની ખીલવણી તથા વધારાને માટે એવી દવાઓ ખરીદવા લક્ષ્યાય છે. વીર્ય-ધાતુની નમળાઇ, અશક્તિની દવા વેચનારાઓ પુસ્તક યાને ચોપાનીયાના રૂપમાં, એવી દવાઓનો ખંપ તથા ફેલાવો વધારવાની મક્કસદ ગંખીને, વીર્ય યાને ધાતુ સંબંધી ફરિયાદોના વર્ણનો અવગંધારિક બાપામાં બહાર પાડીને, તેનો મદત કીમત તથા પોરોજ લીધા વિના ફેલાવો કરે છે. જે વાંચ્યાથી જીવાન પ્રજા ઉપર ધણી નહિ ઇચ્છવા યોગ્ય અસર થાય છે. એવાં વીર્ય સંબંધી નમળાઇનાં લખાણો વાંચ્યાથી વાંચનાર પોતે, પોતાનામાં એવી ફરિયાદો અને ચિન્હોની તપાસ કરવા લાગે છે, અને વખત જતાં પોતે પોતાનામાં એવા પ્રકારની નમળાઇ અનુભવવા લાગે છે. પોતે પોતાના મનથી એવા પ્રકારના વાંચનની અસર તજે નમળાઇ યથા ગએલી માનવા લાગે છે. પરિણામે જેવો માણસ પોતે પોતાને ધારે છે, તેવો તે બને છે. બાઇબલમાં કહ્યું છે તે સત્ય છે કે : " As a man thinketh in his heart, so is he. "

આવા પ્રકારની જાહેર ખબરો, રોગનો ફેલાવો કરવામાં, કેટલા પ્રમાણમાં જોખમદાર હરે છે; તેનો ખ્યાલ ધણાઓને એકદમ આવશે નહિ. જેઓએ વિચાર, મન, ચિત્તની શક્તિ અને તેની શરીરપર થતી અસરો સંબંધી તપાસ કરીને ખાસ અનુભવથી અભ્યાસ કર્યો હશે, તેઓ તુરંત એવા પ્રકારની જાહેર-ખબરો અને દવા-દારૂની અસરોનાં પરિણામ જોઇ અને જાણી શકશે. એક જાણીતા વિદ્વાનના શબ્દોમાં " આ આખું દેખાતું સૂઝ જગત મન વડે ઉત્પન્ન થયું છે. વસ્તુની રચના થતા પહેલાં મનમાં તે વસ્તુનું સૂઝ સ્વરૂપ રચાય છે અને પછી તે સૂઝ સ્વરૂપ પ્રમાણે આ બહારના જગતમાં સૂઝરૂપ

અધાય છે. મનમાં પ્રથમ રચાયા વિના કોઈ પણ વસ્તુ કદી ઉત્પન્ન થઈ નથી, અને યતી નથીજ. જેમ વ્યાધિ વગેરે દુઃખની વિવિધ સ્થિતિઓને ઉત્પન્ન કરનાર મન વિના ખીજું કોઈ કારણ નથી તેમ આરોગ્ય વગેરે સુખની વિવિધ સ્થિતિઓને ઉત્પન્ન કરનાર પણ મન વિના અન્ય કોઈ પણ કારણ નથી. મન જેવું માને છે, તેવુંજ તે આ જગતમાં થયેલું જુએ છે. મનના માનવાની દ્રઢતા ઉપર પદાર્થોને ઉત્પન્ન થવાનો આધાર રહેલો છે. જો તે દ્રઢપણે અચૂક વસ્તુ ઉત્પન્ન થઈ છે અથવા ધાય છે અથવા યશે એમ માને છે તો તે વસ્તુ ઉત્પન્ન થયા વિના રહેતીજ નથી. મનનું દ્રઢ માનવું શરીરમાં રોગ પ્રકટાવે છે. મન આ શરીરમાં પોતે જેવું માને તેવા વિકારો ઉત્પન્ન કરવા સમર્થ છે."

દુઃખ દરદોના વર્ણનો તથા ચિત્રોનો છાપ આપણી જોવાની તથા સાંભળવાની ઇદ્રિયો મારફતે આપણા મન ઉપર ચાલુ પડતો રહે છે. જેઓએ હીપનોટીઝમ યાને Hypnotic suggestion ના નિયમોનું કાંઈક જ્ઞાન મેળવ્યું હશે તેઓ તુરત સમજી શકશે કે એવા પ્રકારની જાહેર-ખબરો આપણી જોવાની અને સાંભળવાની ઇદ્રિયો મારફતે મગજ ઉપર ચાલુ દુઃખ દરદોની માફી અસરો વધતા ઓછા પ્રમાણમાં સીધી યા આડકતરી રીતે કરે છે. અને દરેક માણસ પોતપોતાની એવી બહારની અસરો ગ્રહણ કરવાની મગજની શક્તિના પ્રમાણમાં, તેની અસરો જાણ કે અજાણપણે મેળવ્યા કરે છે; અને તેના પરિણામોથી હેરાનગતી ભોગવે છે.

હાલની ઉભરાઈ જતી શક્તિ આપનારી, વીર્યવર્ધક, ધાતુપૌષ્ટિક, દવા-દાઈનો વેપાર હદ બહાર વધી ગયો છે. અજ્ઞાન જીવાનો તથા પ્રજાનો મોટો ભાગ, એવી દવાઓના વ્યસનમાં પડેલા રહે છે. હાલમાં બહાર પડતી ધણી ખરી દવાઓમાં ઝેરી, માદક યાને નિશો લાવનારી ઉત્તેજક અને સ્તંભક વસ્તુઓ હોય છે. જે શરૂઆતમાં Stimulant યાને ખોટી જાગૃતી અને હેંચિયારી થોડો વખત શરીરમાં લાવે છે; પરંતુ પાછળથી ધણું નુકસાન કરે છે. જેમ કેફી વસ્તુનું એકવાર સેવન કર્યાથી, તે હંમેશા લેવાની આદત પડી જાય છે; તેજ પ્રમાણે જાહેર-ખબરો રોગ ફેલાવાનું કાર્ય કરીનેજ નહિ અટકતાં; દવા-દાઈનું વ્યસન પ્રજામાં ફેલાવવાનું, કેટલેક ભાગે કામ કરે છે. એકવાર એવી શક્તિની દવાનો ઉપયોગ કર્યા પછી, ફરી એવા પ્રકારની દવાઓનો ઉપયોગ ચાલુ કરતા રહેવાની જરૂર, ઝેરી અને કેફી ચીજોને લીધે રહે છે. પ્રથમ એવી દવાઓ થોડો ફાયદો કદાચ ઉપરથી બતાવે છે; પરંતુ પરિણામે પુરુષાતન અને શક્તિ વધારવાને બદલે ઘટાડે છે.

તંદુરસ્તી જાળવવાને તથા રોગો નિવારણ કરવાને જાહેર-ખબરો ઉપર લક્ષ આપવું; અને દવા-દાઈનું વ્યસન પાડવું વાજખી અને ફાયદા ભરેલું કદી પણ થઈ પડશે નહિ. આપણે ઇચ્છીએ કે જીવાન ઉછરતી પ્રજાનો મોટો ભાગ, આવા પ્રકારની જાહેરખબરોના એપીરોગથી બચવા પામે, તન-મનની સંપૂર્ણ ખીલવણી તથા ઉત્તમ પ્રકારની શક્તિ તથા સ્થિતિ મેળવવાને, આરોગ્યસંરક્ષણશાસ્ત્રના કુદરતી નિયમોનું જ્ઞાન મેળવીને તેનું પાલન કરવાની જરૂર છે. કુદરતના નિયમોનું જાણ કે અજાણપણે પાલન નહિ કરવાથી દુઃખ દરદો ધાય છે અને શારીરિક તથા માનસિક શક્તિનો ઘટાડો તથા નાશ ધાય છે. માટે એવી જાહેર ખબરો તથા દવા-દાઈ તરફ લક્ષ નહિ આપતાં; આરોગ્યશાસ્ત્રને લગતા કુદરતી કાયદાઓ જાણી તેને અનુસરતું વર્તન રાખવું જોઈએ.

કેશ કાળા કરવાની ક્રિયાઓ.

(અનુસંધાન ગયા ચંકના પૃષ્ઠ ૩૧ થી.)

અયોજક પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

૮. માયાં, હરડેદળ અને આંખળાં એઓને શેકી લઈ ચૂર્ણ કરી તેની અંદર સિંગરાસિક અને નવસારનું ચૂર્ણ મેળવી આંખળાના પાણી સાથે લોદાના વાસણમાં ઘુટી વાળોપર લગાડવું, એમ એકાંતરે ૩ વખત કરવું.

૯. કાચી કેરીઓની ગોટલીઓને સરકામાં ચાલીશ દિવસ લગી સડાવવી અને તે પછી સાફ કરી તેમાં ઇંચેજી લોહચૂર, હીરાકસી અને શેકલાં માયાં સવા સવા તોલાબાર લઈ તેની અંદર ૧ તોલો સિંગરાસિક મેળવી બારીક ખરલ કરી જરૂર વખતે પાણી સાથે મેળવી વાળોપર લગાડવું.

૧૦. તાજ નાળિયેરનું ટોપડું ૧ તોલો, બદામખીજ ૧ તોલો, આંખળાં ૧ તોલો, લોહચૂર ૧ તોલો, અને નવસાર ૬ માસાબાર લઈ એ બધાંઓને વાટી ચાળી શીશીમાં ભરી કપડામાટી કરી નિયમાનુસાર તેનું તેલ કઢાડવું અને તેનો જરૂર વખતે વાળ સ્થાપ કરવા ઉપયોગ કરવો.

૧૧. કાળા કૂલના જળભાંગરાનાં ખીજ ખાવાથી સદાને માટે વાળ સ્થાપ થાય છે!

૧૨. મેથીને બીલામાના રસમાં ૭ વાર ભીંજવી વાવી દેવી અને તેથી ઉગેલી મેથીની બાજી ખાવી જેથી વાળ સદાને માટે સ્થાપ થાય છે!

૧૩. નવસાદર ૧ ટાંક લઈ તેને બકરીના પીતાના બે તોલા રસમાં ઘુટી એક ટુપ કરી પગીઆં ચૂટી તરતજ ચોપડવું અને એવી રીતે વારંવાર કરવું જેથી ફરીને ધોળા વાળ આવતા નથી!

૧૪. સીસાના બતાથી કળીચુનો પાણી સાથે બારીક ખરલ કરવો અને તે પછી વાળની ઉપર લગાડી એરંડાનાં પાન બાંધવાં જેથી વાળ કાળા થાય છે.

૧૫. હીમજ ૨ ટાંક, માયાં ૫ ટાંક અને નવસાદર, મોરચુથું તથા તાંબાનો ભૂકો એ ૧-૧ ટાંક લઈ પાણી સાથે ઘુટી વાળપર લગાડવેથી વાળ સ્થાપ થાય છે.

૧૬. કેળનો કંદ શેર ૧૧૧ લઈ તેમાં પાશેર ત્રિફળાનું ચૂર્ણ નાખી તથા પાશેર સીસાનો ભૂકો અને ૩ શેર જળભાંગરાનો રસ મેળવી એકત્ર કરી લોદાના વાસણની અંદર ભરી લઈ દાંકી ૧ માસ ધરતીમાં દાટી દેઈ તૈયાર થયા બાદ બહાર કઢાડી વાળપર લગાડવું જેથી વાળ સ્થાપ થાય છે.

૧૭ ત્રિફળા ૧૫ ટાંક, કાળી માટી ૭ ટાંક, ગળી ૬ ટાંક અને હીરાકસી ૨૧૧ ટાંક, લઈ લોદાના વાસણમાં ભાંગરાના રસ સાથે (એ બધાંઓનું ચૂર્ણ મેળવી) ૭ પહોર લઈ સીસાના બતાથી ઘુટવું અને હાથ વખતે વાળપર લગાડવું જેથી વાળ સ્થાપ થાય છે.

૧૮. એરંડાની ભીંજ ૧ શેર, કાળા તલનું તેલ ૧ શેર, જળભાંગરાનો રસ ૨ શેર તથા અરુસાનો રસ ૨ શેર, દાંત કાળા કરવાની પેડો પાંચ ટાંક, પ્રથમ બીલામાં નંબ ૧૨ તેલની અંદર લોદાની તાવડીમાં બાળી તેમાં પેડો મેળવી, રસ, એરંડાની ભીંજ ૫૫ એકત્ર કરી લઈ મર્દન કરવાં અને જ્યારે રસ શોષાઈ જાય ત્યારે સિદ્ધ થયેલ તેલ લઈ

લેવું અને કાર્ય વખતે પળી ચૂંટી લેપ કરવો જ્યેથી વાળ સ્થામ યાય છે. (ખે ચારવાર એ પ્રયોગ કરવો.)

૧૯. માયાં નંગ ૪ અને બીલામાં નંગ ૪ લઇ તેવમાં તળી લેવાં. પછી તેમાં ૪૮-કડી, નવસાર ૩-૩ ચણાભાર, ચણોડી અને સરસવ ૧-૧ ટાંકભાર લઇ વાટી આંખળાના પાણી સાથે વાળપર તેનો લેપ કરવો અને તેની ઉપર એરંડાના વરાળીઆં પાન બાંધવાં જ્યેથી વાળ સ્થામ યાય છે.

૨૦. કળાયુનો, સાણુ અને સિંદૂર ૩-૩ ટાંક લઇ તેને સીસા કે કચ્છના ખત્તાથી લોઢાના વાસણમાં અંકેક પહોર ખારીક ખરલ કરી વાળપર તેનો લેપ કરવો તો ૧૫ દિવસ લગી વાળ સ્થામ રહે છે.

૨૧. કોરી ઠીકરીમાં માયાને શેડી તેવમાં તળી લઇ દાટી જતાં તે સાથે સિંગરાસિક ૩ ચણાભાર, નવસાર ૨ ચણાભાર, અને તાંબાનો ચૂરો પોણોટાંક, આંખળાંતું પાણી લઇ તે પાણીમાં ઉપરની સઘળી ચીજોનું ચૂર્ણ મેળવી લોઢાના ખત્તાથી ખરલ કરતાં દહીં જેવું બની રહે કે તેનો વાળપર લેપ કરવો અને ઉપર એરંડાનાં પાન બાંધવાં તેથી દોઢ પહોરની અંદર વાળ સ્થામ યાય છે. ઉંડા પાણીથી ધોતાં ઘણા વખત લગી કેશકલ્પ કાયમ રહે છે.

૨૨. કડાઈની અંદર માયાંને બાળી તેમાં ૧૧ માસો ફટકડી, ૧૧ રતી હીરાકસી, નવસાર ૧૧ માસો અને ૧૧ માસો તાંબાનો ચૂરો લઇ એકત્ર મર્દી લોઢાના વાસણમાં પાશેર આંખળાનો અષ્ટાવશેષ ક્વાથ કરી લોઢાના વાસણમાં લોઢાના ખત્તાથી તે ક્વાથ સાથે ૪ ઘડી લગી તે ચૂર્ણ ધુંટવું અને તેનો વાળપર લેપ કરવો અને ઉપર એરંડાનાં પાન બાંધવાં જ્યેથી ૪ પહોરની અંદર ધોળા વાળ કાળા યાય છે. પ્રભાતે અષ્ટાવશેષ આંખળાના ક્વાથથી વાળ ધોઇ નાખવા તો ઘણા વખત લગી રંગ કાયમ રહે છે.

૨૩. શેઝડીનો રસ ૧૦ શેર, મોટી હરડે ૨૫, કાળો બાંગરો ૧૫ ટાંક, કમળની જડ ૨૨ ટાંક અને દાડમની જડ ૩૬ ટાંક લઇ સર્વનું સૂક્ષ્મ ચૂર્ણ કરી લોઢાના વાસણમાં ભરી પછી ૧ મહીના લગી જમીનમાં ડાટી દેવાં. તદનંતર બહાર કઢાડી દાઢી મૂક અને માથામાં તેનો લેપ કરવો તથા તે વખતે મોઢામાં ચોખ્ખા રાખવા અને તે ચોખ્ખા કાળા થઇ જાય કે તે દવા સુલતાની માટીથી ધોઇ નાખવી, જ્યેથી વાળ સ્થામ ભ્રમર બને છે. (આ કેશકલ્પ પાંચ વર્ષ લગી રહે છે.)

૨૪. ગળીનાં પાંદડાં, ત્રિશળા, બાંગરા ચૂર્ણ અને લોહચૂર એ સમાનભાગે લઇ ખાંડી બકરાના પેશાબવડે ધુંટી વાળ ઉપર લેપ કરવા જ્યેથી વાળ સ્થામ યાય છે.

૨૫. નાઇટ્રેટ ઓફ સિલ્વર ૩ માસાં, નાઇટ્રીક એસીડ ૩ તોલા, લોહચૂર ૧૦ માસા અને બપકાથી ખીચેલું પાણી ૧૨ તોલા લઇ બધાંને એકત્ર કરી રાખવાં. બપારે તે કાળાશ પકડે લારે કપડાણી કરી બસથી ધોળા વાળપર લગાડવાવડે કાળા વાળ બને છે.

૨૬. નાઇટ્રેટ ઓફ એસીડ ડાઇલ્યુટેડ ચાર દ્રામ, અને પાણી ૪ ઔંસ એ બેઉને મેળવી વાઙ્ગાથી વાળપર લગાવવું અને તડકેથી સૂકવી નાખવું જ્યેથી વાળ સ્થામ થશે.

૨૭. મોટી હરડે ૧૦ તોલા, બહેડાં ૪ તોલા, લોહચૂર ૨ તોલા અને ધાણાનાં ખીજ ૨ તોલા લઇ બધાંને ધુંટી પાણી સાથે લગાવવાથી વાળ સ્થામ યાય છે.

૨૮. બહેડાં, આંખળાં અને આંખળાંની જડ પાણી સાથે ઘસી માથે લગાવવાથી વાળ કાળા યાય છે.

૨૯. પ્રથમ વાળને મેંદોનો રંગ આપી પછી ગળીનો રંગ આપી વાળ આંખળાંથી ધોઈ નાખવા જ્યેથી વાળ કાળા અને સુંદર યાય છે.

गम्मत-ज्ञान.

अथवा

दिलगीरी दूर होनेकी दवा.

(संग्राहक-पुरोहित पूर्णचंद्र शर्मा.)

१. किसी शाहुकारके मकानमें अक चोर चोरीके इरादेसे दाखिल हुआ. पर उस मकानमें और ही मजा हो रहीथी उससे वह वही तमाशा देखनेमें मशगुल हो रहा. क्या देखता था ? शाहुकारके दो औरतें थी. मकान दो मजलेका था. अक औरत ऊपरके मजलेमें सोती थी और एक नीचेके मजलेमें सोती थी. मजलेके ऊपर जानेकी नाल एकही थी. जब वह शाहुकार ऊपरके मजलेमें सोनेवाली औरतके पास जाने लगा तब नीचेके मजलेमें सोनेवाली औरतने गुस्सेमें आकर उस शाहुकारके दोनु पाँव पकड़ लिये. ऊपरवालीने समझ लिया कि मेरे पास खाविंदको न आने देनेकी तरकीब मेरी सोतने शोची है, पर मैं खाविंदको नीचे न जाने दूंगी. ऐसा शोचकर खाविंदकी शिखा पकड़कर ऊपर खींचने लगी. अब विचारे शाहुकारकी कमवर्ती पूरी तोरसे आ पहुँची. उन दोनुके झगड़ेमें उसका दम नाकमें आ रहा; क्योंकि उन्होंने सारी रातभर उसके यही हाल किये, उससे लाचार बेजार बन गया. पर क्या करे ? दोनुमेंसे एकनेभी उसकी कुछ बात न सुनी. इस फर्जातीके तमाशेमें चोर चोरी करनाभी भूल गया और सवेरा हो गया. फजर होनेसे दोनु इराम-जादीओंने अपने कमनसीब खाविंदकी गेल छोड़ दी. शाहुकारने देखा कि अब मेरा छुटकारा हुआ पर दूसरी तर्फ देखा तो मकानमें चोरभी हाजिर था, तुरंत पकड़कर पुलिसके हवाले कर दिया, कि उसको न्यायाधीशके पास ले गई. चोरी करनेके इरादेसे घुसा था लेकिन कुछ चोरी नहीं की थी उस वास्ते न्यायाधीशने शाहुकारसे पूछा कि—‘ इस चोरको क्या सजा देनी चाहिये ? ’ शाहुकारने कहा कि ‘ हज़ूर ! इसकी यही सजा लायक है कि इसे दो औरतोंका खाविंद बना दीजिये ’ न्यायाधीशके आगे हाथ जोड़ बड़ी आर्जीजीके साथ चोर कहने लगा. ‘ जी हज़ूर ! मुझे फांसीकी सजा मंज़ूर है पर दो औरतोंका खाविंद न कीजिये. ’ न्यायाधीशने पूछा कि ‘ क्या दो औरतके खाविंदकी मजेहदारीमेंभी फांसीकी सजा बहेतर है ? कि ऐसी बेवकूफी करता है ’ चोर बोला। ‘ जनावेआली ! फांसीमें एक दफे जान चला गया बड़ा छूट गई. पर दो औरतोंकी खींचाखींचसे ज़िंदगी तक बड़ा दुःख अख्तीआर करना पड़ता है. इस शाहुकारके दो औरतें हैं और उसका नतीजामी यह पा चुका है. इसी ही लिये मुझे उस सजाका भागी बनाना चाहता है कि जो सजा दुश्मनकोभी न

हो ! जानकों आफतमें फंसानेकी इस संज्ञासें मालिक सबको बचा ले यही चाहता हुं. क्योंकि रातभर वही नाकमें दम आ जानेवाली सजाकी मजाह देखनेमें मैं मेरी फर्जभी भूल गया और पकड़ा गया. न्यायाधीशने सब हाल सुनकर दो औरतोंकी फर्जतीका मामला शोच लिया कि—‘सचमुच फांसीसें ज्यादा दुःख दो औरतोंकी यारीमें हैं मालिक इस फंदेमें किसीको भी न फंसावे !’

मतलब यही है कि—कोई भी शख्स दो औरतोंका खाविंद होनेसें सुखी नहीं रहता. उसमें तो दिलगीरी, गालियां, खींचातानी, और फजीवी हाजोर ही रहती हैं. फिर दोनुका इन्साफ करनेमें सब वक्त जाही चला जाता है और उभयभ्रष्ट होनेसें जीदगी निकमी हो रहती है. वास्ते दो औरत करनेकी कभीभी लगनी न रखें. नहीं तो वाचक महाशय ! आपभी उस शाहुकारकी तरहसें सजावार बन रहोगे.

२. अक शराबीने खूब शराब पीआथा उसके मारे रास्तेमें गिर पड़ाथा और बहुतही प्यास लगीथी, पर पानी पिलानेवाला कोई हाजिर न था. मालिकके हुकमसें वहां पर अक काला कुत्ता चला आया और शराबी मुँह फाड़कर वेहोशीके साथ पड़ाथा वही उंची टांग कर भूतने लगा. शराबी समझा कि किसी मालिकके बंदेको रहम आई कि वह मुझको पानी पिला रहा है. जब कुछ प्यास कम हुई तब होसमें आकर आंखे खोलकर देखने लगा तो क्या देखता है ? पास कुत्ता खड़ा है. शराबी उस कुत्तेके उपरकारमें शाबासी देने लगा कि,—

हुवा दोस्त तूं मेरा स्वान, आज बचाइ मेरी जान;

मुझे लगीथी ज्यादा प्यास, तूं जल भरके लाया खास;

तुझे व्याहुं राजाकी रानी, मुझे पिलाया तूने पानी,

उमरभर भूखूं ना उपकार, तूं मेरा दिलोजाँ—दोस्तदार.

मतलब यही है कि—पैसे खर्चकर शराब पी इस हालतको पहुंचना कैसा खराब है ! पैसे देके दीवाना बनना, फजीती उड़ानी, और बुरे हालको अख्तीआर करना यह समझदार इन्सानको लाजिम नहीं. पहली तो कोईभी केफी चीजके ताबे न होना यही दुरस्त है. अगर केफ अख्तीयार कर लिया तो उसकी हदमें रहना लायक है. जिस नशेको करना उसके ताबे न होना वही ठीक है. ताबे हुवा कि नाकमें दम आया. वास्ते कैफ मात्रको छोड़ देना सो अव्वल दरजेकी मजा है. अगर केफमें जा फँसे तो उसके कैदी न बनना, नहीं तो किसीना किसीरोज मुंहमें कुत्ता धार करदेगा.

३. अक गुरुजीके दो चेलेथे. गुरुके देहांत पश्चात् दोनू चेले अलग अलग यात्रा निमित्त चले गये. परन्तु अक चेला व्यभिचारके फंदमें कहीं फंस गया उससे उसका नाक काटा गया. जब वे दोनू चेले इकट्ठे हुवे तब सावित नाकवालेने नकटेसे पूछा कि—“नाशायां कि कटाकटाम् ?” उत्तर मिला कि “अहंवृत्तं महात्यागी नाशायां किं प्रयोजनम्—अर्थात् में ऐसा महात्यागवृत्तिवंत हूं कि मुझे नाककी जरूरत ही नहीं; क्योंकि जब मैं ध्यान करताया तब नाकके अग्र भागके सबव ईश्वर दृष्टिमें नहीं आतेथे. वास्ते नाककों काट डाला है. यह सुनतेही उसके गुरु-भाइनेभी अपना नाक काट डाला, और जितने साधु वहां थे उन तमामने उस धूर्तके उपदेशसे बिना शोचे विचारे अपना अपना नाक काट डाला.

मतलब यही लेनेका है कि—व्यभिचार कैसी बुरी आदत है कि जिससे नाक जानेका समय हाजिर होता है वास्ते उस रास्तेमें कभी बिहार न करना. दूसरा यह है कि अपने दोषकों छुपानेके लिये धूर्तगुरु क्या क्या तरीकब लगाकर अपने वाग्वलसे भोलेभाले लोगोंकों वाग्जालमें फंसाकर अपने सादृशही बनाते हैं. वास्ते वैसे धूर्तगुरुवोंके फंदसे बच जाना वही अति उत्तम है. तीसरा यह है कि धूर्तगुरु-वोंके कथन पर आश्रित हो बिना शोचे विचारे बोध अख्तीआर करलेना बोध खानाखराबी होनेकाही वर्त्ताव समझ लीजिये. वास्ते संपूर्ण विचारके बाद जो कुछ उन्नतिका मार्ग मालूम होय सो करना वही लाभदायक है.

धूर्त गुरुओंके संबंधमें गुजराती जर्बोंमें कहा है कि—

(मान मायाना करनारारे—यही राहपर चले जाइये.)

धूर्तगुरुओए द्वंद मचावीरे, आवी अवदशा आ देशने अपावी;

धर्म न्हाने धर्तिग चलावीरे, आवी अवदशा आ देशने अपावी.

भरमावी भोळा जनोने भमावी, ठाठयुक्त वातो ठसावी;

स्वार्थ पोतानो साधे सदाए, फंदानी मध्ये फसावीरे. आवी. १

शास्त्र साथे शत्रुता धरावी अशास्त्रनी, लीलामां लगनी लगावी;

दुनियांनो दाट वळाळ्यो दुष्टोए, इर्ष्याभिने सळगावीरे. आवी. २

स्वदेशभक्ति भूलावी स्वभक्तिनो, पूरण पाठ पढावी;

शूरवीरतानो वंश फहाड्यो समूळगो, बोधबडे बायला यनावीरे. आवी. ३

फाम फ्रोध वूड लोभ फपटना जे केदी, ते शुं भवादिघ दे तरावी ?

पोते वूडे ने परने वूडाडे, दुष्टमार्गमांहे दोरावीरे. आवी. ४

देश अने देहनुं फत्याण करवानी, इच्छा न उरमांहे आवी;

पूर्णचंद्र फदे एवा पेटभराओए, जनुनीनी कूख लजावीरे. आवी. ५

४. किसी अमीरने स्वप्नेमें यह देखा कि किसी हीजड़ेके बालक पैदा हुआ। प्रातः समय होते ही ज्योतिषीकों बुलाकर स्वप्नका फल पूँछा तो ज्योतिषीने कहा कि—‘आपके कुटुम्बी और सब पुत्रपुत्रादि आपकी ही दृष्टि समक्ष स्वर्गवासि हो जायँगे।’ यह सुनकर अमीर बहुत नाराज और क्रोधित हुआ और उसे धके मारकर निकलवा दिया।

तदनंतर किसी दूसरे ज्योतिषीकों बुलाकर स्वप्नफल पूँछा तो उसने कहा, ‘आपकी उमर आपके कुटुम्बीओंसे और लड़के वालोंसे विशेष है याने आप सबसे दीर्घायुपी हैं।’ ऐसा सुनतेही अमीर बहुत राजी हुआ और शिरपाव देकर मान्य-पूर्वक उसे बिदा किया।

मतलब यही है कि—दोनु ज्योतिषियोंका कहना एकही मतलबका था क्योंकि पहिलेने कहा कि आपके जीतेही सब मर जायँगे और दूसरेने कहा कि सब सगे और संतानोंसे आपकी उमर ज्यादा है, ध्वनी तो उसीमे वही थी कि आपके पहेले सब मर जायँगे और आप उनके पीछे मरोगे। पर जवानमें फर्क था। बात अच्छी और सची हो तोभी इस तरकीबसे जाहिर करनी चाहिये कि जिस्से सामनेवाला राजी हो जाय। वास्ते ध्यान रखनेकी जरूरत है कि—

वात वात सब एक है, बतलावनमें फेर;
एक पवन बादल मिले, एकही देत बिखेर।

५ एक अफीमची हमेशा: संध्या समय एक डिब्बेमें आपके लिये और दूसरेमें अपनी स्त्रीके लिये आध आध शेर दूध लाया करता था। एक रोज बिट्ठी आ पहुंची और अफीमचीका दूध चट्ट कर गई, उससे अफीमची चिल्लाकर अपनी स्त्रीसे कहने लगा कि आज मेरे हिस्सेका दूध बिट्ठी पी गई, अब मैं क्या पिउंगा ?? पतिकों शोचवश हुआ देखकर स्त्री बोली कि—‘क्यों दिलगीर होते हो, आप आज मेरा-ही दूध पी लेना।’

मतलब यही है कि—अपने हिस्सेका दूध पतिकों देनेका कहा और प्रेम बतलाया, पर शब्दरचनामें ध्वनि ऐसी प्रकट हुई कि आप आज मेराही दूध पी लेना तो इससे दिहगी यह हुई कि मेरा स्तनपान कर लेना। वास्ते जो कुछ शब्द निकाला जाय वह पहिलेसेही शोचकर बोलना चाहिये। नहीं कि ज्यों आया त्यों फेंक देना, जिस १० अच्छा बोलना नहीं आया उसको कुछ नहीं आया मान लीजिये। ‘एक बोलवो न शीख्यो सब शीख्यो गयो धूरमें’ ‘मानपके गातमें एक बात करामात है’ वास्ते सबसे पेस्तर बोलना शीखना कि जिस्से सब जगह शावासी प्राप्त होय,

૬. એક મુહાં સાહવ વદકિસ્મતીસેં એક રોજ કુએમેં ગિર ગયે, મગર રત્ત-
 ફાકસેં કુઆ એસા ગહરા ન થા, સવ લોગ આકર કહને લગે,—‘મિયાંજી ! હાથ
 દો હાથ દો યાને હાથ પકડનેકોં દો’ લેકિન મિયાંજી પાગલને કમી અપની
 જિંદગીભરમેં કોઈ चीज किसीकों નही दीथी जिस्से देनेके नामसें घमड़ाये. “मरना
 लाजिम है पर देना मुझे मंजूर नहीं वास्ते हाथ न दुंगा.” मियांजीके स्वभावसे
 कोई शख्स वाकफगार था जिस्से कहा कि—‘मियां साहब ! हाथ लो याने हाथ
 पकड़ लो.’ इतना कहा कि इट मूहांजीने हाथ पकड़ लिया कि वहार निकाल लिये.

મતલબ યહી હૈ કિ—બરોલ મનહૂસ મરહીચૂસ દેનેકે નામસેં મરના વહેતર
 માનવે હૈ. ફક્ત લેના યહ શબ્દ પ્રિય હૈ પર દેના યહ શબ્દ બિલકુલ ધરાવ ગિનતે
 હૈ તો કોઈ પ્રકારકા દ્રવ્ય દેના વહ તો જીવકે સદે હૈ. કહા હૈ કિ,—

સૂમ કહે પતનિસેં સુપનેકી વાત સુન અકથ કહાની સરવસ હારોથો,
 ચાંદીમેં ધરોથો જોરજોરકે કરોથો ગાઢ જમીમેં ધરોથો ફિર હાથસેં નિકાલોથો;
 કહે શ્રીપત કવિ આયો એક તાહી સમૈ કવિતકે સુનવેતેં એસો અનુસારોથો,
 હો તો કુલ દાગ વડે જેઠનકો ભાગ એરી જાગ ન પરંતોરી રૂપૈયો દે ઢારોથો !

(શેષ આગે.)

સ્ત્રીરોગ ચિકિત્સા.

(લેખક—આર્યભાષા શિવનિવાસિકા.)

પ્રદરરોગ—ધુપા બાગમાંથી ધોળી ધાત, રૂધિર અથવા ખીજી જાતનું પાણી સ્તન
 હોય તેના ઉપાય—ઉદરનવ, બગબીજ, જીરું, પડવાસ, એલચી, વેકરીઓ, મજી, લોદર,
 શિલાજીત અને ઉપમેટ એ સધળાં સરખે બાગે લઈ એ સર્વની સમાન સાકર મેગરી વારી
 પાણી સાથે રોગ અને અવસ્થાના પ્રમાણમાં ફાકે તો લોહીવા અવસ્થા મટે છે. પથ્થરો
 ફક્ત દૂધ (ગાયનું) અને ભાત ચિવાય કોઈ ચીજ ખાવી નહિ.

—ઉદરની લોહીઓ અને પૂર્વદાણા એઓનું ચૂર્ણ ખાંડ સાથે ફાકવાથી રક્તપ્રવાહ મટે છે.

—ગોપીચંદન સાથે સાકર મેગરી ખાવાથી લોહીવા મટે છે.

—સાકર સાથે તાંદળનાં મૂળ આપવાથી લોહીવા મટે છે.

—આંખાની અંતરજાય, જાંબુની અંતરજાય, રસવંતી, શિલાજીત, મોચરસ, આંખાની ગોટલી,
 અતિથિય, લોદર, ખીલી, મોચ, કાળીપાંદ, કેસર, મજી, કમગકાકડી, કાવડગ, ધાવડીનાં
 પૂંદ, જડીમધ, રતાંજળી, દારૂગદર, ચતાવરી, અગધિયો, ઉદરનવ, સાદરની છાશ અને
 શુંક, એ સધળાં સમાન લેઈ ચૂર્ણ કરી ચોખાના ધોવણ સાથે ફાકવાથી દરેક જાતનાં પ્રદર
 નાશ પાવ છે.

- વડની વડવાઈ સાકર અને ગાયના દૂધ સાથે ઘસી પીવાથી રક્તપ્રવાહ મટે છે.
- સાકર, વરિયાળી, મજ્જા અને કસેલાં એઓનું સમભાગે મહીન ચૂર્ણ કરી રૂના પેલમાં મૂકી યોનિમાં રાખવાથી રક્તપ્રવાહ મટે છે.
- ઉદરની લીંડી, મોચરસ, અને નાગકેસર એઓનું ચૂર્ણ ગાયના દૂધ સાથે પ્રભાતે આપવામાં આવે તો લોહીવા મટે છે.
- ગુની છેા અને સાકરનું ચૂર્ણ (દોઢ ટાંકના અંદાજે) કાકાવવાથી રક્તપ્રવાહ મટે છે.
- ધોળો નાળો, ચંદન, તપખીર અને નાગકેસર એઓની ફાટી ચોખાના ધોવણુ સાથે લેવાથી રક્તપ્રવાહ મટે છે.
- ચાંચકપૂર, કમગકાકડી, સેવંત્રીનાં મૂળ અને સાકર એઓનું ચૂર્ણ ચોખાના ધોવણુ સાથે આપવાથી લોહીવા મટે છે.
- આસોપાકવનાં પાન ૨ ટાંક લઈ પાણેર ગાયના દૂધ સાથે ચોથો ભાગ બળતાં લગી ઉકાળવાં અને નવશેકું રહે પાનું જ્યેથી ધોળી ધાતુ વહેતી મટે છે.
- એખરો, ગોખડું, ફેયાં, બળખીજ, અને અડદનો લોટ એઓને ધીમાં શેકી ધી મધ મેળવી અવલેકના રૂપમાં દર પ્રભાતે ચટાડવામાં આવે તો ધોળી ધાતુ જતી બધ પડે છે.
- ગોખડું ૭ ટાંક, રાગ અને ચંદરસ ૧૦-૧૦ ટાંક, પાપાણુમેદ, એલચી અને એખરો ૫-૫ ટાંક, લવંગ દોઢ ટાંક, અને ૩૦ ટાંક સાકર એઓનું બારીક-વઘગાળ ચૂર્ણ દરરોજ બે ટાંક પ્રમાણે આપવાથી ધોળી ધાતુ જતી બધ પડે છે.
- સમુદ્રફળ અને સાકર સમાન ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી અઢી ટાંક પ્રમાણુ ટાઢા પાણી સાથે આપવાથી ધોળી ધાતુ જતી અટકે છે.
- જંગલી પારેવાની વીટ સાકર સહિત ચોખાના ધોવણુમાં લેવાથી ધોળી ધાતુનો રોગ નાશ પામે છે.
- લીલી હજદર બમણી લઈ તેના અરધ ભાગે ગોળ મેળવી આપવામાં આવે તો ધોળી ધાતુનો રોગ મટે છે.
- દૂધ (ગાયનું) લઈ તે સાથે વેઉનો રસ પાવાથી અથવા દહીં સાથે પાવાથી ધોળી ધાતુ જતી રોકાય છે.
- અડદ, મઠ, બોળ (બળખીજ), અને ખેરીશુંદ એઓનું ચૂર્ણ ગાયના ધી સાથે કાલનીને આપવાથી ધોળી ધાતુનો રોગ નાશ પામે છે.
- આખરનો શુંદ, માયાં, પડવાસ અને ચીમેડ એઓ દરેક પાંચ પાંચ ટાંક પ્રમાણુ, કાંસકીનાં બીજ અરધો શેર પ્રમાણુ, અને સઘાફળ મીઝ બશેર પ્રમાણુથી લઈ ઘુટ્ટી મધ સાથે ગોળીઓ કરી નવટાંકના અંદાજથી ચિવાળા અગર ચોમાસામાં પ્રાતઃસ્નાન બાદ આપ તો જન્મ લગી ધોળી ધાતુનો રોગ મટે છે.
- સિંધોળાં, ખેરીશુંદ, એખરો, મુશળી, વજ, સાકર અને ગોખડું એઓનું ચૂર્ણ ગાયના દૂધ સાથે કાકામાં આવે તો ધોળી ધાતુ જતી અટકે છે.
- આવચો (માગવી) અને જંગલી પારેવાની હવારનું સાકર સાથે ચૂર્ણ કરી ગાયના દૂધ સહિત કાકામાં આવે તો તમામ જાતના પ્રદર નાશ પામે છે.

ગર્ભવતીને રૂધિરસ્નાવ થતો હોય તો-જંગલી પારેવાની હથાર અને સાકરનું ચૂર્ણ ચોખાના ધોવણુ સાથે શકવાથી તે રૂધિરસ્નાવ નાશ થાય છે.

ગર્ભની વેદના થતી હોય તો-કાળાપાઠ અને અધેડાનું મૂળ પાણી સાથે ધસી તેનો યોનિમાં લેપ કરવાથી તે વેદના બંધ પડે છે.

—કાસડો, કામડો, એરંડો અને ગોખર એ ચારેનાં મૂળીઆંનો કાઢો કરી તેમાં દૂધ (ગાયનું) અને સાકર મેળવી પીવામાં આવે તો ગર્ભનું શ્વળ મટે છે.

—એરંડમૂળ, સિંધોડાં, શતાવરી, કમળકાકડી, કેસર, અને જીવંતી-ડોડી ? એઓમાં સાકર દૂધનો સંયોગ કરી પીવામાં આવે તો ગર્ભિણીનું શ્વળ તથા ગર્ભનું અલિત થવું અને બધી જાતની પેટપીડા એઓનો નાશ થાય છે.

—જેડીમધ, કમળકાકડી, સિંધોડાં, મગપર્ણી અને કસેલાં એઓનું ચૂર્ણ સાકર અને ગાયના દૂધ સાથે કાકી પથ્થમાં દૂધભાતનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો ગર્ભની વેદના થતી અટકે છે.

—ઇંદ્રવારણીનું મૂળિયું દૂધ સાથે ધસી યોનિમાં લેપ કરવાથી તે સ્થળે આવતું શ્વળ નાશ થાય છે.

—જવખાર ચોખાના ધોવણુ સાથે પીવાથી યોનિશ્વળ નાશ પામે છે.

—કપાસિયાની મીંજ વાટી મધ અથવા ધીનો સંયોગ કરી જરા તેલ મેળવી યોનીમાં લેપ કરવાથી શ્વળ શમે છે.

—આંબાની ગોટલી અને સિંધાલુ એઓને ખીજેરાના રસ સાથે ઘુંટી તથા ચણાડીનાં મૂળીઆં વાટી એરંડીઆ સાથે મેળવી યોનિમાં ચોપડે તો બેથક નવ પ્રસૂતાનું શ્વળ શમે છે.

—એરંડા, લીંબોળી અને લીંબડાનો રસ એઓને ઘુંટી ગોળી કરી તેલ સાથે યોનીમાં તો તે સ્થળનું શ્વળ મટે છે.

કમળ બહાર ખસી આવ્યું હોય તેના ઉપાય-રાગનું કપડછાણ ચૂર્ણ કરી તેલ અને પાણીથી મધી એકજીવ થયે બહાર નીકળેલા કમળ ઉપર ચોપડી લેવું અને તે પછી દૂધ દારમાં ૪ પહેર બેસી રહેવું જોયી કમળ પોતાને ઠેકાણે બેસી જાય છે.

—કાળિયાર-કાળા હરિણનું શિંગડું બાળી તેની રાખને કપડેથી ચાળી ગોળમાં મેળવી ચૌદ ગોળી કરવી અને ચૌદ દિવસ લગી પહેરી રાખવી તો કમળ પોતાને ઠેકાણેથી ફરી ખસતું નથી. પથ્થ-દૂધ ને ભાત સિવાય કશું જમવું નહિ.

—અન્નમોદ અને જાયફળને અરણીના રસ સાથે ઘુંટી બોર પ્રમાણુ ગોળી કરી યોનિમાં પડેરવાથી ખસેલું કમળ ઠેકાણે બેસે છે.

યોનિમાં બળતરા થતી હોય તો-વાંચકપૂર, તપખીર, ઘોળા ચણાડી, ઘોળા વેફ, ચંખજીં, ચંબેલીનાં ફલ, જીંડ, અને પાપાણુમેદ એઓ સર્વ સમાન લઘ ચૂર્ણ કરી બાલ કપડાથી ચાળી એક એક ટાંકની પોટલીઓ કરી સવાર સાંજ પહેરી રાખવાથી બળતરા અને પ્રદરનો નાશ થાય છે.

—જીંડ, ચંખજીં, તપખીર, વંશોત્તમ, એલચી, ઘોળા ઉ, ચીનીકાલા, અને જાવંતો એઓ સર્વનું બારીક ચૂર્ણ કરી તેની પોટલીઓ ૭ આની પ્રમાણુથી પડેરવામાં આવે તો બળતરા મટે છે.

—કપૂરિયો સિદ્ધાંત ૩ ભાગ અને ગળી ૨ ભાગ લઘ, આંબલી, દીરવજ અને બોરડીનાં રસમાં કમવાર ઘુંટી ૧ ટાંક પ્રમાણુ ગોળી વાળી પડેરવામાં આવે તો બળતરાનો નાશ થાય છે.

યોનિના તમામ રોગો મટવા માટે બત્રીશું-લવિંગ, લીંડીપીપર, ચીનીકાલા, અક્લકરો, હાઉબોર, ચાતુર્મત, પીપરીમૂળ, કુલિંગન, બળખીજ, શકાજીરું, શુંક, એખરો, બ્રાહ્મી, ખીલી, જયફળ, કસેલો, અજમો, કમળકાકડી, પડવાસ, ધાણા, ધાવડી, ખુરાસાની અજમો, સમુદ્રશીપ, અજમોદ, હરડે, વાવડીંગ, જવત્રી અને વરિયાળી એ સઘનાં (૩૨) ઔષધ પૈકી ખુરાસાની અજમો શુદ્ધ કરી અન્યને તપાસીલક (સમાન ભાગે) ચૂર્ણ કરી તેનો ઉપયોગ કરવાથી સર્વ પ્રકારના યોનિદોષ દૂર થાય છે.

યોનિશુદ્ધ માટે ઉપાય-જાવચી, લીંબોળી, દેવદાર અને દારૂદળદર એઓને ગાયની છાશ સાથે ખસલ કરી યોનિમાં લેપ કરવાથી તમામ જાતના ભગદોષ દૂર થાય છે.

—જયફળ, એલચી, વાવડીંગ, સમુદ્રશીપ, નાગકેસર, અને સરસકાની કુંપળ એઓની પાણી સાથે ટાંક પ્રમાણુ ગોળી કરી અટકાવ આવ્યા બાદ ભગમાં રાખવાથી સર્વ યોનિદોષ દૂર થાય છે.

મેથીના દાણા ૨૧ ની પોટલી કરી આઠ પહોર પહેરી લીધા બાદ મેથી, ભાંગ અને ચણા પોણા ટાંકના અંદાજથી (ત્રણે વરતુ) લક તેમાં જાડનાં ફૂલ તવટાંક મેળવી બરાબર ચાર પોટલી કરી ૪ દિવસ લગી પહેરી રાખવાથી યોનિ શુદ્ધ થાય છે.

યોનિશિથિલતા દૂર થવા માટે-દાડમનાં છોડાં, માયાં, મગનાં ફૂલ, ફૂલાવેલી ફટકડી અને ધાવડીનાં ફૂલ એઓને પાણી સાથે સમાન પ્રમાણુથી ઘુંટી દીવટ બનાવી બે ઘડી પહેરી રાખવામાં આવે તો યોનિ દદ થાય છે.

—કકત્રી તુંબડીનાં ખીજ અને લોદર એઓનું ચૂર્ણ મધ સાથે કાલવી ભગમાં લેપન કરવાથી યોનિ દદ થાય છે.

—મગનાં ફૂલ, ચિણ્ણિયોકપૂર અને મોઘરાનાં ફૂલ એ ત્રણે સમાન લક શિલારસ સાથે ગોળી કરી રમરમંદિરમાં ધારણુ કરવાથી સક્રાવન થાય છે.

—સરગવાના મૂળના રસનો કવાય કરી યોનિ ધોવામાં આવે તો યોનિશિથિલતા મટે છે.

અટકાવ ચઢી ગયો હોય તો-ધરોનાં પાન અને દેવદાર એઓને પાણી સાથે ઘુંટી પાવાથી બંધ પડેલો અટકાવ ફરીને શરૂ થાય છે.

—આકડાનાં ફૂલ અને જવખાર વાટી ગોળી કરી પહેરવાથી ગયેલો અટકાવ ફરીને આવે છે.

—રાત્રી કણેરનાં ફૂલને તેલમાં ઉકાળી પીવામાં આવતાં નાથ પામેલો અટકાવ ફરીને શરૂ થાય છે.

—રાયણુની મીંજો, એળિયો-સીકાતરો અને ધૂમસ એઓની ગોળી પહેરવાથી પુનઃ શરૂ થાય છે.

—ફૂમો, જળમાંગરો, શતાવર અને ગજો એઓનો કાઢો કરી પીવાથી અટકાવ આવે છે.

—સાટોડીમૂળ અને ટંકણુખાર બરાબર લક ગોળી કરી પહેરવી તથા ખાવી નેથી સાત દિવસની અંદર બંધ પડેલો અટકાવ ફરી શરૂ થાય છે.

—જીરું, શકાજીરું, અને પગાશપાપડો વાટી ગોમૂત્ર સાથે બે ટાંકની ગોળી કરી પહેરવાથી અગર ખાવાથી નટ થયેલ અટકાવ પુનઃ આવે છે.

—ભારંગ, નેડીમધ, શુંક, મરી અને પીપર લક કાળા તલના કવાય સાથે આપવાથી અટકાવ શરૂ થાય છે.

(બાકી હવે પડી.)

સર જોશુઆ ફેનોલડઅના જીવનપરથી મળતો બોધ.

(લેખક:—ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ ઈ. એમ. ઇ., એન. ડી. ઇત્યાદિ.)

હિરાની કીમત ઝવેરીજ યથાયોગ્ય રીતે કરી જણે છે. બહુ મુશ્કવાન હિરા અન્ય મનુષ્યોને સહજ જડી આવતાં તેમને તે કાચના નકામા ટુકડા જેવાજ જણાયલા અને તેથી તેની ઉપેક્ષા થયાના ઘણા દાખલા આપણા સાંભળવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે અમેરિકા દેશના કૅલીફોર્નિઆ પ્રગણામાં આવેલા એક્સપ્લોરેશન રહીશ મી. ફ્રેડેરિક વીલી-યમ્સના તાબાની જમીનપર એક પ્રચંડ પત્થરનો ટુકડો આજથી માત્ર થોડાક માસની વાતપર આવી પડેલો જેવામાં આવ્યો. આપણા દેશમાં આવેા બનાવ બન્યો હોય તો આપણે કાંતો એમ માની લેઈએ કે કોઈ આવીને તેને નાંખી ગયું હશે, અગર તો જો આપણે વહેમી હોઈએ તો તેને કોઈ જૂત પ્રેત અગર દેવ દેવીનો ચમત્કાર ગણી માત્ર તેની પૂજા કરવા લાગીએ; અથવા તો તેને એક નકામી હરકત કર્તા ચીજ ગણી ખર્ચ કરી ઉપડાવીને દૂર ફેંકાવી દેઈએ. પરંતુ અમેરિકા જેવા શોધક વૃત્તિવાળા વાતાવરણમાં ઉછરેલ મી. વિલીયમ્સે તેમ નહિ કરતાં પૈસા ખર્ચીને વિદ્વાને તેડાવીને પેલા પ્રચંડ પત્થરની પરીક્ષા કરાવી તો એવું માલૂમ પડયું કે આકાશમાંથી ખરી પડેલા કોઈ મોટા તારાનો તે એક ટુકડો છે. આટલી શોધથીજ સંતોષ પામી બેસી નહિ રહેતાં તેણે તે પત્થર શાનો બનેલો છે તેની તપાસ કરાવવા માંડી તો અંદરથી ૩૦૦૦૦૦૦૦ ત્રણ કરોડ રૂપિયાની કિંમતના સુવર્ણનો ગોળો (Crystallised Gold) મળી આવ્યો !!

કાંઈ અમેરિકામાંજ ઉપર લખ્યા તેવા ચમત્કાર બને છે એવું નથી. હિંદુસ્તાનમાં પણ એવા કેટલાએ અજ્ઞાત મણિઓ મૂર્ખાઓને ત્યાં આવી પડતા હશે પરંતુ મર્કટની કે મણિમાલા આરોપવામાં આવે તો તે તેને કરડી જોઈ તેમાં કાંઈ સ્વાદ માલૂમ ન પડવાથી ફેંકી દે છે, તેમ આપણા દેશના અજ્ઞાન મનુષ્યો પણ કરે છે. કાંઈ હિરાની કે રત્નોની અગર અમુશ્ય ચીજોની જગતમાં ખોટ નથી, પણ તેની યોગ્ય કીમત આંકનાર ઝવેરીઓની ખોટ છે. એક આગલ કવિ પણ ઉદ્ગાર કાઢે છે કે—

Full many a flower is born to blush unseen,
And waste its sweetness on the desert air;
Full many a gem of purest ray serene
The dark unfathomed caves of ocean bear.

પરંતુ જડ હિરાઓ કરતાં અનંતગુણ વધારે કીમતી નરમણિઓના જન્મ મુર્ખ મા-બાપોને ત્યાં અને અજ્ઞાન જનસમાજોમાં થવાથી તે બિચારાઓની કીમત કોઈના જણવામાં આવતી નથી, તેથી તેઓને અન્યાય મળે છે, અને દુનિયાં તેઓની મહાન શક્તિઓનો લાભ મેળવી શકતી નથી. આ સંબંધી બહુ દુઃખદ ઉદ્ગાર આપણા એક સ્વર્ગરથ સાક્ષર કાઢી ગયા છે કે:—

“નરરત્ન કંઈ મુજ દેશ નિમે, બહુ આધિ, બ્યાધિ ઉપાધિ સહે.
.....માણી જો જોઈ પુષ્પ ધરે કાંઈ નારિ લતા.”

કોઇ મહાન ચિત્રકાર યવાને સરજાયેલ બાળકને યોગ્ય કેળવણી અને ઉત્તેજન નહિ મળવાથી તથાટીની નોકરી કરવી પડે છે, કોઇ વિરલ કવિ કે વક્તા યવાને લાપક શક્તિ-ઓનાં બિનક સાથે જન્મેલાને નામું લખવા કોઈ વેપારીને ત્યાં રહેવું પડે છે. બૃહસ્પતિવિદ્યા કે રસાયનશાસ્ત્રમાં પારંગત યવાની લાપકાતવાળાને ક્લાઈક તરીકે આપો જન્મારો માળવો પડે છે. આવાં આવાં દુઃખદ પરિણામો આવવાનું કારણ એજ કે પોતાને ત્યાં જન્મનાર બાળક ક્યો વિદ્યા કે હુન્નરને માટે ખાસ લાપક છે તેની તપાસ માખાપો. ક્યાં વગર તેમને કેવળ પ્રતિકૂળ એવા ધધામાં નાંખે છે, અને તેથી તે કામ તેનાથી સાફ નહિ થઈ શકવાથી તે બિચારાને નાલાયક વ્યક્તિ ગણી કાઢવામાં આવે છે. આવેજ બનાવ સર જોશુઆ રૅનોલ્ડઝના સંબંધમાં તે નાનો હતો ત્યારે બન્યો હતો, જે જાણવા જેવો છે.

આકાશમાં વાદળાં આવવાથી મનુષ્યોમાં સહજ રીતે સુસ્તી અને નિરસાદ ઉત્પન્ન થાય તેવા એક દિવસે એક નાનો છોકરો નિશાળમાં હૅટીન બાપાનો પાઠ શીખવા મથતો બેઠો હતો. પોતાને અશ્વત્તા કામથી કંટાળીને તે છોકરાએ પોતાની નાટ્યબુકનું પાનું ફેરવ્યું અને નવા કોરા પૃષ્ઠ ઉપર પેનસીલ વડે એક સુંદર ચિત્ર દોર્લું. શાળાશિક્ષક, જે તેનો આપજ હતો, તેની નજર આ ચિત્ર ઉપર ગઈ અને હૅટીન શીખવાને બદલે ચિત્ર કાઢતો છોકરાને બોધ તે ધણેજ ગુસ્સે યઇ ગયો. તે છોકરાને તેણે ઘણો ધમકાવ્યો, ઠપકો આપ્યો અને તેના ચિત્ર ઉપર આ પ્રમાણે શેરો માર્યો “ This is drawn by Joshua in school, out of pure idleness. નિશાળમાં બહુતા જોશુઆએ કેવળ આળસુપણામાં આ ચિત્ર દોર્લું છે.” અર્થાત્ આ છોકરાના આળસુપણા, બેદરકારી અને રમતીયાળપણાની આ સાખીતી છે. વાર, આ કાણુમંશુર દુનિયાંને ત્યાગ કરી ચાલ્યા ગયેલ વ્યક્તિના કુમળા હસ્તથી બાળપણમાં દોરાપણું આ ચિત્ર બહુ માન અને પ્રેમથી સાચવી રાખવામાં આવ્યું છે, અને આપણાથી સ્પષ્ટરીતે વાંચી શકાય તેવી ઠપકાભરેલી તે ચિત્રકારના આપની લખેલી ટીકા પણ તે ચિત્ર ઉપર આડી લખેલી આજ ૧૮૦ ઉપરાંત વર્ષો યઇ ગયા છતાં જેવામાં આવે છે. આજે તો એ ચિત્રની કીમત તેના વજન કરતાં પણ બહુ વધારે ભાર સુવર્ણના જેટલી યઇ છે, અને તેની કીમતમાં ચિત્રકારના આપની ટીકાથી ઉમેરો થાય છે; કારણ કે તે સાખીત કરે છે કે પાછળથી સર જોશુઆ રૅનોલ્ડઝ નામના સુપ્રસિદ્ધ ઇંગ્લીશ ચિત્રકાર તરીકે જાણીતા થયેલ શખ્સનું સૌથી જુનામાં જુનું જળવાઇ રહેલું અને બેદરકારીથી બાળપણમાં દોરેલું તે ચિત્ર છે.

સર જોશુઆનો બાપ પાદરી હતો, અને જો કે પોતે બ્રો અને બજેતો હતો છતાં આપણે જોને જરા ‘ ચક્રમ ’ની ઉપમા આપી શકીએ તેવો હતો. ઉપનશીયર પ્રગણના રૅલીમટન ગામની ગ્રામર સ્કુલનો શિક્ષક તે યયો ત્યારે શાળામાંથી એક સિવાય બીજા સર્વ નિશાળીઆ નિશાળ છોડી ચાલ્યા ગયા હતા એવી તેમની આવડ અને મિલનસારપણું હતું. એક વખત ઘોડે ચઢી ફરવા નિકળેશ તે વખતે પગમાંથી એક છુટ નિકળી પડયો તેની તેમને ખબર પણ પડી નહોતી. આવા પિતાને ઘેર રૅલીમટન ગામે ઈ. સ. ૧૭૨૩ના જુલાઇની ૧૬ મી તારીખે ભવિષ્યના ચિત્રકારનો જન્મ થયો હતો. ઘણી વાર એવું અને છે કે શિક્ષકોનાં છોકરાને કેળવણી ઉંચા પ્રકારની મળતી નથી, અને જોશુઆની બાબતમાં પણ તેમજ બન્યું હતું. ઝાઘી આવકવાળા દસ માણસના કુટુંબમાં તે જન્મેલો હતો, અને તેની પ્રતિભા-શક્તિ, મતિપ્રકર્ય અને નિર્માણશક્તિ (Genius) ની પરીક્ષા તેના બાપનાથી યઇ શકી

નહોતી, એકે જોશુઆએ પોતાની બાવી મહત્તાની સાખીતીઓ છેકજ બાધ્યાવસ્થાથી આપવા માંડી હતી. એટલે કે પોતે છેકજ બાળક હતો ત્યારે પોતાની બડી આંગળી 'શાહીવાળી' કરી તે વડે તેણે પોતાના ઘરની અંદરની ભીંતપર એક ચિત્ર ચિતર્યું હતું; જે ચિત્ર સર જોશુઆના મરણ પછી સત્તર વર્ષે હોલ્ડેન અને વિલ્કી નામના બે મહાન ચિત્રકારોએ જોધ કહ્યું કે “લગભગ સો વર્ષપર દોરાયલા આ બાળકના ચિત્રમાં પાછળથી પ્રગટી નિકળેલ મહાન કળા અને વિલક્ષણતાનાં આમાં ચોખ્ખાં નિશાનો છે.”

કપડાપર રંગવડે મનુષ્યાકૃતિ જોશુઆએ પહેલવહેલી બાર વર્ષની વયે દોરી હતી. લોર્ડ એડગ્સોમને ઘેર તેને જવાનું થયું હતું ત્યારે તે કુટુંબને શીખવવા આવનાર એક શિક્ષકે જોશુઆનું મન આકર્ષ્યું. આ શિક્ષકનું ચિત્ર જોશુઆએ પોતાના અંગુડાના નખ ઉપર ઉતારી લીધું અને પછી માછીઓની પાસેથી શકના કપડાનો ટુકડો તથા હોડી રંગવાનો રંગ લેધ પોતાના નખપરના ચિત્રને આધારે એક મોટું સુંદર ચિત્ર બનાવી તૈયાર કર્યું.

જોશુઆનો બાપ પોતાના દિકરાને રસાયણશાસ્ત્રી બનાવવા ઉમેદ રાખતો હતો, પરંતુ એક પાડોશીની ભલામણથી એક લંડન શહેરના હુડસન નામના ચિતારાને ત્યાં નોકર તરીકે ગોઠવવામાં આવ્યો. અહિં તેના શેકને જોશુઆની હુશીયારીની અદેખાઈ થવા લાગી તેથી બે વર્ષ પછી નોકરી છોડી દેધ પોતે સ્વતંત્ર ચિતારા તરીકે કામ કરવા લાગ્યો. તેણે કંપ્ટન કેપલ નામના અમલદારની છબી ચિતરી જે શમ્સ જોશુઆને પરદેશ વગર ખર્ચે વહાણમાં તેડી ગયો. સ્ટ્રીમરપર ચિતરવાનો ધધો ચાલુ રાખવાથી તેની પાસે પુરતા પૈસા એકઠા થયા જેને આધારે રોમ, વેનિસ, અને ફ્લોરેન્સ આદિ કળાનાં મશહૂર મથકોમાં ફરીને સારો અનુભવ મેળવી ત્રણ વર્ષે તે સ્વદેશ પાછો ફર્યો.

પરદેશમાં જે નવા મિત્રો જોશુઆને મળ્યા તેમાં જર્લેન ઍસ્ટલી પણ એક હતો. આ મહાન ચિતારો પણ નાનપણમાં એટલે ગરીબ હતો કે પોતાના ફાટેલા વેસ્ટકોટને નવું અસ્તર નાંખવા જેટલા પૈસા નહિ મળવાથી તેણે એક પાણીના ઘોઘના પોતે ચિતરેલા દેખાવવાળા કેનવાસના કટકાનું થીંગડું પોતાના વેસ્ટકોટને માર્યું હતું !!

પરદેશની ઉપર કહી તે મુસાફરીમાં બે તુક્યાનો પણ જોશુઆને યથાં. એક વખત તે પોતે બેઠો હતો તે ગાડીનો ઘોડો ભડકીને નાડો અને ટેકરાપરથી ગાડીને ઉધી પાડી નાંખી જેથી જોશુઆના ચહેરાપર જન્મભર ખોડ રહી ગઈ. અને ખીત્તું એવું બન્યું કે શરદી લાગવાથી જોશુઆના કાને એટલી બધી બહેરાશ આવી ગઈ કે, પાછળથી દેશના વિદ્વાનમાં વિદ્વાન અને મોટામાં મોટા ગણાતા પુરોહો તેના સમાગમનો લાભ લેવા આવતા ત્યારે તે કાનમાં ભુંગણું ઘાડ્યા વગર તેમની સાથે વાત કરી શકતો નહિ.

મુસાફરીમાંથી પાછા આવી તેણે એક “સ્ટુડીયો” લંડન શહેરમાં ખોલ્યો, તે વખતે તેની ઉમ્મર ઓગણત્રીસ વર્ષનીજ હતી, છતાં મોટા મોટા ઉમરાવો પોતાની અને પોતાનાં કુટુંબીઓની છબીઓ ચિતરાવવા તેની પાસે આવવા લાગ્યા.

સર જોશુઆએ આખી જીંદગી પદ્મવા વગરજ ગુજરી હતી. તેની નાની બહેન ફ્રાન્સીસ ધરનું સર્વ કામગીર ચલાવતી હતી. તે ધણી બહી અને માયાળુ સ્વભાવની હતી, અને હૉક્કર જર્લેનસન તેને “Dearest dear” કહીને બોલાવતા હતા. હૉક્કર જર્લેનસન જે ઇમેજ બાપાનો પદ્મ વડેલો કોપ બનાવનાર તથા ઉત્તમ વિવેચક અને પુસ્તકના

અવલોકનશાસ્ત્રમાં નિપુણ હતા તે; ઈંગ્લેન્ડના કદાચ સારામાં સારા વક્તા એડમન્ડ બર્ક; અને કવિરત્ન ગોલ્ડસ્મીથ વગેરે નરો કલાભિમ સર જોશુઆ રેનોલ્ડ્ઝના અંગત પ્રિય મિત્રો હતા, અને તેઓ જોશુઆને ત્યાં જ્યારે ત્યારે એકઠા મળી જમતા અને વાર્તાવિનોદ કરી આનંદ મેળવતા. આટલાથી સંતોષ નહિ પામતાં રેનોલ્ડ્ઝે એક “સાહિત્ય સભા” (Literary Club) સ્થાપી હતી, જેમાં રાજકળા નિપુણ બર્ક, કવિ ટ્રંચકાર ગોલ્ડસ્મીથ, વકતૃત્વકળાભિમ શેરિડન, અભિનય પારંગત (Actor) ડેવીડ ગૅરિક વગેરે પુરૂષો સંભાસદો બન્યા હતા.

ઉપર કહ્યું તેમ સર જોશુઆ રેનોલ્ડ્ઝ અને કવિ ગોલ્ડસ્મીથ વચ્ચે બહુ ગાઢ મિત્રાચારી હતી. પરંતુ આ બંનેમાંથી કવિરાજ બિયારા પોતાના ચિત્રકાર મિત્ર કરતાં અરાદ વર્ષ વહેલા મરણ પામ્યા હતા. કવિ ગોલ્ડસ્મીથ પોતે મરણપથારીએ પડ્યા ત્યારે પોતાના મિત્ર જોશુઆ રેનોલ્ડ્ઝ જણે તે અગાઉ મરી જ ગયા હોયતી તેમ તેમની કબરપર કોતરવા લાયક વર્ણનરૂપ સ્મરણલેખ કે મૃત્યુલેખ નીચે પ્રમાણે લખી ગયા:—

“Here Reynolds is laid, and, to tell you my mind,
He has not left a wiser or better behind.
His pencil was striking, resistless, and grand;
His manners were gentle, complying, and bland;
Still born to improve us in every part,
His pencil our faces, his manners our heart.
To coxcombs averse, yet most civilly steering,
When they judged without skill, he was still hard of hearing;
When they talked of their Raphaels, Correggios, and stuff,
He shifted his trumpet, and only took snuff.
By flattery unspoiled—”

આટલેથીજ કલ્પમ અટકી ગઇ છે, અને લખવા ધારેલું કાવ્ય કવિ પૂરું કરી શકે તે પહેલાં મરણે તેના હાથને જડ બનાવી દીધો. સર જોશુઆ વિષે લખાયેલા આ સ્મરણલેખ અપૂર્વ છે, અને તેમાં આ ચિત્રકારને પોતાની અગાઉ થઇ ગયેલ મોટા ચિત્રકારો તરફ જે તિરસ્કાર હતો તે સંબંધી ઉદ્દેશ આપેલો છે, અને પોતાને જે વાત પસંદ ન હોય તે વાત ખીજ કરવા લાગે ત્યારે તે ન સંભળાય માટે પોતાના કાનમાંથી હુંગળું ઢાલી લેવાની રેનોલ્ડ્ઝની ટેવ વિષે રસુજી ટીકા કરાયેલી છે, છતાં મૃત્યુલેખ બહુ અચ્છી રીતે લખાયેલો છે.

જ્યારે ઇ. સ. ૧૭૬૮માં “રોયલ એકેડેમી” સ્થપાઇ ત્યારે રેનોલ્ડ્ઝ તેના પહેલા પ્રમુખ તરીકે ચૂંટાયો હતા. અને ખીજીજ વર્ષે તેમને “સર નાઇટ” બનાવવામાં આવ્યા હતા. રોયલ એકેડેમીના પ્રમુખ તરીકે તેમણે બહુ પ્રસિદ્ધિ પામેલાં અને બોધદાયક ભાષણો ચિત્રાદિ કળાઓ વિષે આપ્યાં હતાં. અને જો કે તેમના આ સંબંધીના કેટલાક વિચારો સાથે આપણે હવે એકમત થઇ શકીએ તેમ નથી તો પણ તેમાંથી ધણુંક શીખવાનું મળે

તેમ છે. વળી આ બાપણોની બાપા તથા યૈલી એવા તો, ઉંચા પ્રકારની હતી કે ધણાકોતું તો એમ કહેવું હતું કે તે બાપણો ખર્કે અથવા જહોનસને લખી આપ્યાં હશે અગર તો તૈયાર કરવામાં મદદ કરી હશે. પરંતુ ખરી રીતે તો તે રેનોલ્ડઝેજ લખ્યાં હતાં. પોતે જે જે કામ કરે તે તે દરેક કામમાં તે પોતાની સર્વ શક્તિનો પુરેપુરો ઉપયોગ ખત અને પરિશ્રમ લેઈ કરતો હતો. આ મહાપુરુષે એક સ્થળે લખ્યું છે કે : “ Those who are determined to excel, must go to their work, whether willing or unwilling, morning, noon, and night, and they will find it to be no play, but on the contrary, very hard work. જેઓએ ઉત્તમતા અગર પ્રસિદ્ધિ પામવાનો નિશ્ચય કર્યો હોય તેઓએ મુશ્કાળે કે અનિ-
શ્ચાએ પણ સવારે, બપોરે અને સાંજે જ્યારે ત્યારે, પોતાના કામ પાછળજ મંડ્યા રહેવું જોઈએ; આ પ્રમાણે કરવું એ કાંઈ રમતનું કામ નથી, પણ ખરેખર બહુ મુશ્કેલ માણુમ પડે છે.” પણ ખરી મ્હોટાઈ અને ખરો વિજય આ રીતેજ મેળવી શકાય છે.

છાસઠ વર્ષની વયે રેનોલ્ડઝની તખીયત છેકજ લથડી ગઈ. તે અગાઉ પણ આ બનાવનું તેને પૂર્વસૂચન મળ્યું હતું; એટલે કે, લકવાનો એક ઝપાટો તેને એવો લાગ્યો હતો કે જેને લીધે તેને કેટલોક વખત ખાટલાવશ રહેવું પડ્યું હતું. પણ પાછા જરા સાગ્યતાં તેણે પોતાનાં સર્વોત્તમ ચિત્રોમાંનું એક અધુરું રહેલું ચિત્ર—મીસીસ સિડ્ઝાન્સનું “ધી ટ્રેલ્ડક મ્યુઝ” તરીકેનું ચિત્ર—પરિપૂર્ણ કર્યું. પરંતુ તે પછી તેની આંખનું તેજ છેકજ જતું રહ્યું અને તેથી ચિત્રરવાનું કામ તેને નિરૂપાયે છોડી દેવું પડ્યું. ત્રણ વર્ષ પછી ઇ. સ. ૧૭૯૨ ના ફેબ્રુઆરીની તા. ૨૩ મીએ તેઓ મરણ પામ્યા. પોતાની છાંદગીમાં પોતે છુટથી પૈસા ખર્ચ્યો હતો છતાં મરણ પછી પોતાની પાછળ તે આશરે પંદર લાખ રૂપૈયાની મિલકત મુકી ગયા. જેમાંની પાંચઐ પાંચ પોતે જાત મહેનત અને સદાચારથી મેળવી હતી.

સેન્ટ પૉલ કેથેડ્રલમાં સર જોશુઆ રેનોલ્ડઝને દાટવામાં આવ્યા હતા. તેમના બ્રમિ-
દાહ વખતના સરઘસમાં બહુ મોટા મોટા પુરુષોએ ભાગ લીધો હતો, તે વખતે એક જાણવાજ્ઞેજ બનાવ બન્યો હતો. આ અંત્યેષ્ટી સંસ્કાર વખતે એડમન્ડ બર્કે પોતાના મરનાર મિત્ર વિષે એક ટુંકું બાપણ કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો છતાં આ મહાન નરના મરણથી પોતાને અને દેશને જે ખોટ પડી હતી તે વિષે બોલવા જતાં વકતવ કળાના મુત્યુયુગનો આ સર્વોત્તમ વક્તા (The greatest orator in the golden age of oratory) એડમન્ડ બર્કેનું હૃદય ભરાઈ આવ્યું અને મુગે મોઢે આંસુ સારતો તે જડવત્ જોજ રહ્યો અને એક શબ્દ પણ બોલી શક્યો નહિ.



માનવ શરીરને સુરક્ષિત રાખનારી જીવનતત્વની ત્રિપુટી.

(લેખક:—ઉદયચંદ લાલચંદ જામનગર.)

(અનુસંધાન ગત વર્ષના પૃષ્ઠ ૪૭૬ થી.)

માણસને સર્વ કરતાં પ્રથમ હવા એટલે વાયુની ઘણીજ આવશ્યકતા છે, એ પ્રથમ અમે જણાવ્યું છે. વાયુના ભિન્ન ભિન્ન ભેદો આરોગ્યશાસ્ત્ર અને ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં ખતાવવામાં આવ્યા છે. જેન દર્શનમાં તેના ભેદ નીચે પ્રમાણે ખતાવવામાં આવેલ છે:—

ઉપમામગ ઉઘાલિયા, મંડલી મુદ્દ શુદ્ધ ગુંજવાયાય, ઘનતણુ ઘાંચાઈયા મે આ ચલુ વાઝકાયસ્ત.

શ્રી શાંતિસૂરિફિત જીવવિચાર.

ઉદ્ભ્રામક—હડી શકે તેવા પદાર્થોને આકાશમાં ભમાવનાર.

ઉત્કલિકા—નીચે પડતો આવે તે.

મંડલી—મંડલાકારે આવી તુણેને ભમાવતો ભમાવતો ગોળાકારે ઉડતો જણાય તે.

મુદ્દ—મદાવાયુ ખૂબ જોશથી આવે તે.

ગુંજવાયુ—ગુંજાવ કરતો આવે તે.

શુદ્ધ વાયુ—જે શરીરને સુખાકારી તથા પ્રિય લાગે અને ધીમે ધીમે આવતો હોય તે.

ઘનવાયુ અને તનવાયુ—કે જેના આધારે પૃથ્વી અને સ્વર્ગ રહેલું છે. ઇલાહિક નિશ્ચયે કરી વાયુ (કાય) ના ભેદો જણાવા.

જીવનતત્વના આધારભૂત હવા છે. જે કે તે પ્રત્યક્ષ રીતે દેખાઈ શકતી નથી તોપણ તે જ્યારે સ્થિર થઈ જાય છે ત્યારે તેના સુખ્ય ગુણો અને સ્પર્શો જણાઈ આવે છે. જ્યારે હવા પ્રખળ વેગથી ચાલે છે ત્યારે વૃક્ષકમ્પન આદિ જે જે કાર્યો તે કરે છે તે સ્પષ્ટ તથા નજરે પડે છે, તે છતાં પણ તેનું જ્ઞાન સુખ્ય કરીને સ્પર્શદ્વારાએજ થઈ શકે તેમ છે.

વર્તમાન સમયમાં એક સિદ્ધાંતનો સ્પષ્ટ અનુભવ થાય છે કે—માણસ જેમ જેમ ઉંચે ચઢતો જાય તેમ તેમ હવા વધારે ને વધારે સૂક્ષ્મ જણાતી જાય છે. પદાર્થવિજ્ઞાન એમ જણાવે છે કે હવાના સૂક્ષ્મ યરમાં માણસ ટકી શકે છે, અને સૂક્ષ્મ યરમાં ટકી શકતો નથી. આકાશમાં જેમ જેમ ઉંચે ચઢવામાં આવે તેમ તેમ શ્વાસ ચઢવા લાગે છે, નાક તથા મુખમાંથી રક્ત પણ પડે છે, અને ચઢનાર મનુષ્યનું મૃત્યુ પણ થાય તે ખનવા જોગ છે. પક્ષીઓ જે કે હવામાં ઉડે છે પરંતુ તેઓ વધારે ઉંચાણમાં જઈ શકતાં નથી.

સને ૧૮૦૪ માં ક્રાન્સના પ્રસિદ્ધ વિદ્વાનો મિ. ગેલ્વેસાક અને વીયોટ એ બન્ને જણાઓ લગભગ ચાર માઇલ ઉંચે આકાશમાં ઉડ્યા હતા. તેઓને ત્યાં જતાં હવા એટલી બધી ઠંડી જણાઈ કે તેમના ખંડીયામાંની શાહી જમી ગઈ. ત્યાંની હવા એટલી તો સૂક્ષ્મ હતી કે તેઓએ એક પક્ષીને ત્યાં ઉડાવ્યું તો તે ઉડી શક્યું નહિ અને ધમ્મ કરતું પૃથ્વીપર

પર્યંત પ્રમાણે પહોંચી પડ્યું. અર્થાત્ મનુષ્યને માટે જેટલી હવા જોઈએ તેટલી હવા ધણા ઉંચાણના પ્રદેશમાં ન હોવાથી શ્વાસ બહુજ નોરથી ચાલવા લાગે છે, નસો ફૂલાઈ જાય છે, ઝેંઝાંમાંથી લોહી પડે છે. આવેા અનુભવ હિમાલય તથા આલ્પ્સ પર્વતની ઉપર ચઢવા વાળાઓને ધર્ષ શક્યો છે.

સ્વચ્છ વાયુનાં તત્ત્વો.

સામાન્ય અને સાધારણ સમજશક્તિ ધરાવનારા મનુષ્યો એમ સમજે છે કે હવા એ એકજ પદાર્થની બનેલી છે પણ તેમ નથી. વિદ્વાન જનોએ સારી રીતે નિશ્ચય કરી પ્રકટ કર્યું છે કે હવામાં ચાર પદાર્થો સૂક્ષ્મ રીતે મળેલા છે. તેઓ ઘણીજ ખૂબી અને આશ્ચર્ય થાય તેવી રીતે પરસ્પર એકત્રિત થયેલ છે. ૧ પ્રાણવાયુ (ઑક્સિજન), ૨ શુદ્ધ-વાયુ (નાઇટ્રોજન), ૩ મિશ્રિતવાયુ (કાર્બોનિક એસીડ આસ) અને ૪ પાણીના સૂક્ષ્મ પરમાણુઓ. એ ચાર જાતનો વાયુ છે. સદા સર્વદા આપણી પાસે ત્રણ જાતના પદાર્થો કાયમ હોય છે. તેમાં કેટલાક કાષ્ટ અને પાપાણુ પ્રમાણે કંઠાય છે, અને કેટલાક દૂધ અને પાણી જેવાં પાતળાં પ્રવાહી છે. બાકી રહેલ એક હવાના જેવાંજ જણાય છે. વાયુની અંદર રહેલો પ્રાણવાયુ એટલે ઑક્સીજન એજ પ્રાણના આધારરૂપ છે.

જે વાયુ આપણે શ્વાસ લઇ અંદર લઇએ છીએ તે જીંદગીદેનાર વાયુ છે અને જે વાયુ શ્વાસ વાટે બહાર કાઢવામાં આવે છે તે પ્રાણુધાતક છે. આ બન્ને જાતના વાયુની ખાસીઅત અને જે અગત્યનો સંબંધ તેઓ મનુષ્યજીવન સાથે ધરાવે છે અને આરોગ્યતાને માટે જેની આવશ્યકતા છે તે સમજવું જોઈએ.

રસાયણશાસ્ત્રને જાણનાર વિદ્વાનો કહે છે કે, આ સંસારમાં મનુષ્ય જીવનનું વાતાવરણ ખાસ કરીને બે ગ્યાસો ઑક્સીજન અને નાઇટ્રોજનથી બનેલ છે. એટલે કે, એક ભાગ ઑક્સીજન અને ચાર ભાગ નાઇટ્રોજન એ પ્રમાણમાં હોય છે. આ બેમાં ઑક્સીજન એટલે પ્રાણવાયુ જીવન-જીંદગીને માટે અગત્યનો છે. શુદ્ધવાયુ પ્રાણવાયુને પાતળો કરી શરીરમાં તેની આવક સંબંધી વ્યવસ્થા કરવામાંજ ઉપયોગી છે.

વાયુમાં બીજી પણ કેટલીક ચીજો જણાઈ આવે છે. જેવી કે, ધૂળ અને બીજા મળરૂપ તત્ત્વો ઇત્યાદિક છે. તેમાં ખાસ કરીને કાર્બોનિક એસીડ નામક એક ઝેરી પદાર્થ વિષે જાણવાની બહુજ આવશ્યકતા છે. ચોખ્ખામાં/ચોખ્ખી હવામાં કાર્બોનિક એસીડનું ફક્ત પ્રમાણ છે. જગતમાં સર્વ સચરાચર પ્રાણીઓના જીવનના આધારભૂત શુદ્ધ વાયુ છે. બગવું અથવા સજગવું તેમજ બીજા રસાયનને લગતાં તમામ કાર્યો ઑક્સીજન ઉપર અવલંબી રહે છે. કદાચ આ ગેસમાં જેટલી જરૂર હોય તેના કરતાં ફક્ત જેટલો ઘટાડો કરવામાં આવે તો શ્વાસ લેવાનું કાર્ય મુશ્કેલ ધર્ષ જાય છે. તેમજ તેવા વાતાવરણમાં સજગાવેલ દીવો કે મીણબત્તી ઝાંખી ઝાંખી બળે છે.

આપણા જીવનની અતિશયતા અથવા જીવનની ચંચળતા વાયુમાંના ઑક્સીજન વાયુના પ્રમાણપર આધાર રાખે છે, અને તે પ્રમાણ ચોક્કસ ધણું નિરંતર બદલાયા કરે છે, જેનાં કારણો આપણે આગળ જતાં જોઈશું. તે પહેલાં મનુષ્યને હવાની કેટલી જરૂર છે અને તે સિવાય માણસના પ્રાણ કેમ ટકી શકે, તે માટે એક ઐતિહાસિક દૃષ્ટાંત અમે ઉતારી લઈશું.

કલેક્ટાની અંધાર કોટડી. (Black Hole of Calcutta.)

હિન્દુસ્તાનની ભૂમિ ઉપર લગભગ એક સો વરસ કરતાં થોડા વર્ષ અગાઉ એક ધોરાઁ ગૃહમાં અંગ્રેજ સિપાઈઓના કમકમાટી ભરેલા અતુલ્ય ઉપરથી શ્વાસમાં લેવાએલા વાયુનાં જીવનહારક વાતાવરણો સારી રીતે સમજી શકાય છે. સ્વચ્છ વાયુના અભાવે તે પ્રસંગે જે ભયંકર કષ્ટ અને પ્રાણહારક પરિણામ આવ્યું, તેનું વર્ણન નીચે આપીએ છીએ. જોકે તે વૃત્તાંત જરા વધારે લંબાણવાળું થશે. છતાં પણ સ્વચ્છ હવા કેવું જ્ઞાન આપે છે તે જણાવવા માટેજ ! નવા ઘટનાનો ઉલ્લેખ તેમાં પુરાએલા એક શબ્દ નામે મી. હોલવેલે આપ્યો છે.

“તમારી આગળ ૧૪૬ કંગાલ માણસોનો ચિતાર મૂકો. તે માણસો અતિશય થાક અને શ્રમથી બળહીન બની ગયેલા, એક અંધાર કૂટની અંધાર કોટડીમાં પૂરાયેલા, તેમાં વળી બંગાળામાં વાયુ વિનાની ઉષ્ણ રાત્રિએ તેની પૂર્વ અને દક્ષિણ દિશાઓ કે જે તર-શ્ચી વાયુ આવવાનો સંભવ, એ બારી વગરની બીંતો અને ઉત્તર દિશાએ એક દિવાલ ખારણું તથા પશ્ચિમ તરફ લોહાના મજબૂત સળીયાવાળી બે બારીઓ કે જેમાંથી તાજી હવા ભાગ્યેજ આવે. તે એક ખુલ્લો માર્ગ.....અમને કેદ કરવામાં આવ્યા પછી થોડીક મિનિટોમાં દરેકને એટલો બધો પરસેવો છૂટ્યો કે, તમને તેનો કાંઈ ખ્યાલ પંજુ આવે નહિ. આથી કરી ઘણી તીવ્ર તૃપા પેદા થઈ અને જેમ જેમ શરીરમાંથી બીનાશ ઓછી થતી ગઈ તેમ તેમ તે વધતી ગઈ. જગ્યા અને હવા મેળવવા વાસ્તે ઇલાજો સોચવામાં આવ્યા. જગ્યા મેળવવા વાસ્તે એમ કહ્યું કે, લુગડાં-લૂંટાં ઉતારી નાખવાં. આ એક સારી દરખાસ્ત મંજૂર થઈ અને થોડી મિનિટમાં મારા, મીનકોર્ટ અને મારી પાસે બે જુવાન જેન્ટલમેનો સિવાય બીજા બધા નગ્ન થયા. થોડી વાર સુધી તો પોતાને કંઈ લાભ મળવાથી ખૂબ કુલાયા અને હરખાયા. હવાની આવ જા કરવા દરેક જણે પોતાની ટોપીને પાંખો બનાવ્યો. તેમાં મી. બેલીએ દરખાસ્ત કરી કે, દરેક માણસે બીજાની જાગ ઉપર બેસવું. આ તદ્દપીર કેટલોક વખત અમલમાં લાવવામાં આવી. દરેક વખત આ ભા-અહીનોમાંના ઘણા, જેઓનું કુદરતી કૈવલ બીજાઓના કરતાં ઓછું હતું, અથવા જેઓ વધારે લોચ-પોચ થયા હતા તેઓ જ્યારે ઉભા થવાનો હુકમ થયો ત્યારે એકદમ ઉભા થઈ શક્યા નહિ. તેઓ ઉઠવા પામ્યા નહિ. કારણ કે તેઓ તરતજ પગતળે કચરાઈને કે, ગુંગળાઈને મરણ પામ્યા હતા. જ્યારે બધા માણસો બેઠા ત્યારે એટલા બધા ઠંડી ઠંડીને કે, તેઓને ફરીથી ઉઠતાં ઘણીજ કોશીશ કરવાની જરૂર પડતી. નવ વાગ્યા પહેલાં દરેકની તરસ અસહ્ય થઈ અને શ્વાસ લેવાનું કામ અશક્ય થઈ પડ્યું. દરવાજા બંધ કરીને કાઢી નાખવા કોશીશ થઈ પણ તે નિર્ણયક ગઈ. બહાર પહેરેગીરને ઘણી ગાળો કાઢી કે તેથી તે ચીડવાઈ અમારાપર ગોળા ચલાવે. અત્યાર સુધી જેઓને પૂરવામાં આવ્યા હતા તેઓનાં કષ્ટ વાસ્તેની શીકરથી નિપજતી બેચેની સિવાય મને તો થોડી પીડા અને બેચેની લાગી. બે સળીયા વચ્ચે મુખ રાખવાથી મારાં ફેફસાંને પોતાનું કાર્ય કરવા પુરતી હવા મળતી. જોકે મને અનહદ પરસેવો વળગે અને તરસ લાગતી. સૂર થયાં આ વખતે રેસાબની ઉડતી દુર્ગંધ કેદખાનામાંથી એવા બેશબેર આવી કે, હું તે તરફ થોડી સેકન્ડ કરતાં વધારે વાર માફ માથું ફેરવી શકતો નહિ.

+ ડૉ. જી. એચ. કેલ્લોઝ એમ. ડી. ના ‘મેન ધી માર્ટર-પીસ’ નું ચ. બાષાંતર કુદરતી કારિગિરીના આધારે.

“જેઓને બારી આગળ જગ્યા મળી હતી તે સિવાયના બીજા બધા ઉન્મત્ત અને બેશુદ્ધ યવા લાગ્યા. પાણી પાણી એકંદરનો પોકાર યથો. એક બુઢા જમાદારે અમારાપર દયા લાવી લોકોને થોડી મસકો લાવવા ફરમાવ્યું. આથીજ હું ડરતો હતો. મને આગળથી માલમ પડ્યું હતું કે, આથી કરી જે કાંઈ બચવાનો સંભવ છે તે નાશ પામશે. કેટલાકે ધણી વખત તેને કાનમાં કહેવાની કોશીશ કરી કે પાણી લાવવાની મના કરે. પણ કકળાટ એટલો બધો હતો કે, તેમ કરવું અશક્ય થઈ પડ્યું. પાણી આવ્યું તેને જોઈ બધાની વ્યાકુળતા અને લવરીતું શબ્દથી વર્ણન થઈ શકે નહિ. હું મનમાં હરખાતો હતો કે અમારામાંનો કોઈ મનની એકસરખી પ્રકૃતિ જાળવીને રાત ગુજરી સવાર દેખે; પણ હવે એક વિચારથી મને ધણીજ દુઃખ થતું ને તે એ હતું કે, આ ઘેર વાતનું વર્ણન કરવાને કોઈ માણસ બંધે એવો સંભવ નહોતો. પાણી આવ્યું ત્યાં સુધી તૃષા તરફનું દુઃખ મેં વધારે ઉઠાવ્યું નહોતું. હવે તરસ ધણીજ લાગી. સળીઆની અંદરથી ટોપીઓ મચરડી તે વડે કેદખાનામાં પાણી લાવવા સિવાય બીજું સાધન હતું નહિ અને મેકાલ્સ તથા સ્કોટે જેમ અને તેમ જલદીથી પાણી પુરું પાડ્યું પણ જેઓએ અતિશય તરસનો અનુભવ કર્યો છે અથવા જેઓ આ રૂચિનું કારણ અને ખાસીયતથી જાણુકાર છે તેઓને પૂરતી રીતે જાણ હશે કે, આથી ક્ષણિક સમય સિવાય વધારે કંઈ પ્રાપ્ત થતું નથી કારણ કે, વૃષાનું દુઃખ તો હજી ઉત્પન્ન હતું.

“સળીઆમાંથી બે કે, અમે બરેલી ટોપીઓ લાવતા, તે મેળવવાને એટલી જબર તરફશાટ અને લડાઈ થતી કે, તે કોઈના હસ્તકે પહોંચે તે પહેલાં તેમાં એક ચમચાપુર પાણી રહેતું નહિ. આવી રીતે ઉપર પાણી છાંટવાની માફક આ પાણીના આવવાથી ભડકો વધ્યો. એક મારા બહાલા સાહેબ કેદખાનાના દરવાજાના લોકો જેઓ એક ટીપું પાણી મેળવવાની ઉમેદ કરી શકતા નહોતા છતાં તેઓ ઉમેદને છોડી શકતા નહોતા. તેઓની રાડો અને ફાલાવાલાથી મને શું લાગતું તેનો સહેજ ખ્યાલ હું શી રીતે આપી શકું? એકંદર રીતે ગભરામણ બચાનક થઈ, કેટલાકે જબરદસ્તીથી રસ્તો કરી પાણી મેળવવા બીજા બારી છોડી અને બારી ઉપર બીડ અને ઢેલા અસહ્ય થઈ પડ્યા. ધણી જણાઓએ કોટડીના ફરતા ભાગમાંથી બેરથી રસ્તો કરી જે તેમના રસ્તામાં આવ્યા તેમને પગ હેઠળ કચરી નાંખ્યા.

“નવથી અગ્યાર વાગ્યા સુધી આ દેખાવ જારી રહ્યો. જોકે મારા પગ તેમની સાથે વજન આવવાથી ખિલકુલ ભાંગી ગયા હતા છતાં મેં તેમને પાણી પુરું પાડ્યું. આ વખતે હું દયામતે મચરડાઈ ગયો. પેલા મારા બે સાથીઓ અને મી. પારકર જે જબરદસ્તીથી બારી આગળ આવ્યો હતો તેમની પણ એજ હાલત હતી. હું દયામતે એટલો બધો સજ્જડ થઈ ગયો કે, બીલકુલ હાલી શકું નહિ. હવે શરમ દૂર કરી મેં તેમને કહ્યું કે, છેલ્લામાં છેલ્લા માનની ખાતર મહેરબાની કરી આટલું બધું દયાણુ મારાપર નહિ કરો અને મને બારી પાસેથી આઘો બેસવા દો કે, જેથી હું નિરાંતે મરણ પામું. તેઓએ રસ્તો આપ્યો અને ધણીજ સુશ્કેલીથી હું કેદખાનાના મધ્યમાં જબરદસ્તીથી રસ્તો કરી ગયો કે, જ્યાં બીડ ઓછો હતો. કારણ કે, એક તૃતીયાંચ જેટલા મરી ગયા હતા અને સંખ્યાબંધ લોકો બારી પાસે જમા થયા હતા. આ વખતે બીજા બારીએ પણ તેમને પાણી મળ્યું. હું કેટલાંક મુઠ્ઠાં ઉપર પડ્યો, આ વખતે મનને એટલો સંતોષ હતો કે, મારા સંકટનું છેવટ આવશે.”

(અપૂર્ણ)

ઝેગર મેન્ડલની પેઢીઉતાર ગુણો વિષેની શોધ.

‘ઝેગર મેન્ડલ’ કામ તથા તેનાં ફળ’ એ વિષય ઉપર ગુજરાત કૉલેજના બાયોલોજી (જીવનશાસ્ત્ર) ના પ્રોફેસર સેફ્ટને એક વિદ્વાત બરેલું ભાષણ અમદાવાદમાં આપ્યું હતું. ભાષણ ક્ષતિએ શરૂઆતમાં મકાઇના દાણાનો દાખલો લેઇ સમજાવ્યું હતું કે મકાઇ સાધારણ રીતે બે જાતના હોય છે, પીળા અને સફેદ. જે બી વાસ્તે પીળા દાણા વાપર્યા હોય તો મકાઇ પીળા થાય, અને સફેદ વાપર્યા હોય તો સફેદ મકાઇનો પાક ઉત્પન્ન થાય; પણ આ ક્યારે બને કે જ્યારે બન્ને જાતનાં બી ચોખ્ખાં હોય ત્યારે. જે પીળા મકાઇના ફૂલમાં સફેદ મકાઇના ફૂલનું રંગ (પોલન) દાખલ કરીએ, અથવા સફેદ મકાઇના ફૂલમાં પીળા મકાઇનું ‘પોલન’ એટલે રંગ દાખલ કરીએ તોપણ મકાઇ પીળા ઉતરશે. પણ આ રીતે જે પીળા દાણા થાય તેને જે ફરીથી વાવીએ તો તેનો પાક બધો પીળા દાણાનો નહિ ઉતરે, પણ અડધો પાક પીળા દાણાનો અને અડધો પાક સફેદ દાણાનો ઉતરશે. પ્રાણીઓ અને જનુઓમાં પણ આવેજ નિયમ સ્પૂળ શરીરની બાબતમાં તો ચોક્કસ રીતે પ્રવર્તે તો જણાય છે, અને માળાપના વાળના રંગના, અગર તો આંખોના રંગના અગર કાળાપણાના મિશ્રણથી થનાર સંતતિમાં પણ ઉપર કહેલ મકાઇના જેવાજ દેશકાર થાય છે. કદાચ કેટલાક વ્યક્તિઓ વારસો પણ આ નિયમેજ ઉતરતો હોય. મેન્ડેલના કહેવા પ્રમાણે દરેક બીજકમાં બે ગુણ હોય છે; એકને Dominant એટલે પ્રાધાન્ય ગુણ અને બીજને Recessive એટલે ગૌણ કહેવામાં આવે છે. ડાર્વિને જે સિદ્ધાંત “નૅચરલ સીલેક્શન” નો પ્રતિપાદિત કર્યો હતો તેમાં મેન્ડલે અગત્યનો સુધારો વધારો કર્યો છે. ઝેગર મેન્ડલ આસ્ટ્રીઆમાં આવેલા પ્લુન શહેરનો પાદરી હતો, અને આ વિષયના પ્રયોગો તેણે પોતાના મહેની વાડીમાં કર્યા હતા.

“પોસ્ટ મૉરટેમ એક્ષામીનેશન્સ” અથવા મરેલ મુકદ્દાં
ચીરી તેને આધારે નિદાનશાસ્ત્રની રચના કરવાથી આડે
માર્ગે દોરવાઇ જવાય છે એવો ડૉક્ટર કુન્હેનો મત.

(લેખક:—ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, એન. ડી.)

ડૉ. કુન્હે લખે છે કે, એક વખતે એક બહુ કુશળ ગણ્યાતા ડૉક્ટરે એમ જણાવ્યું હતું કે, ધણીએક વાર સુઢાંને ચીરીને મરનારના રોગનાં કારણો ખોળી કાઢવા માટે બારિક અવલોકન સાથેની તપાસ કરતાં, જેનો ખુલાસો ન મળી શકે તેવો ગુનવાડો ઉભો થતો કે તે મનુષ્યો અસુકજ રોગથી શા માટે મરી ગયા અને બીજ કોઈ રોગોથી નહિ. શરીરના સર્વ ભાગ અને અંદરના આંતરાવયો સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત હાલતમાં હતા, અને રોગનું તો કોઈ જગાએ નિશાન સરખું દેખાતું નહોતું. આ શંકાનો જવાબ આપતાં ડૉક્ટર કુન્હેએ કહ્યું કે, “તમારી નિદાન (રોગ પરીક્ષા) પદ્ધતિ અને મારી પદ્ધતિ વચ્ચે દેર માત્ર એટલોજ

છે કે, તમે લોકો મોટે ભાગે મરેલાં મડદાં ચીરીને રોગોતાં કારણો ખોળી કાઢો છો, અને તે ઉપર તમારી વિવાનો પાથો રચ્યો છે, જ્યારે અમે તો જીવતા શરીરમાં ચાલતી વિવિધ ક્રિયાઓનું આરિક અવલોકન અને અભ્યાસ કરીને તેમાં જુદી જુદી જાતની અડચણો કેવી અને શાથી થાય છે તે ઉપરજ પુરતું લક્ષ લગાવીએ છીએ; જેથી મડદાંની સુંઘણી અમને તદ્દન નમાલી લાગે છે.” આ વાતના પુરાવામાં એક દૃષ્ટાંત લ્યો.

ધારો કે એક માણસ સિવવાનો સંચો વેચાતો લેવા ગયો. કોઈ મોટી દુકાનમાં ઉંચા વડના કેટલાક સંચા ગોઠવેલા તેણે જોયા અને તેમાંથી કોઈ એક યંત્ર તેણે પસંદ કર્યું. બહારથી જોતાં કોઈ ખામી તેના જોવામાં આવતી નથી, અને છેક ઝીણામાં ઝીણા ભાગ સુધીની બધી બનાવટ ઉત્તમ અને સંપૂર્ણ તેને દેખાય છે. પરંતુ તે વખતે એક મિત્ર તેનું ધ્યાન ખેંચી સલાહ આપે છે કે, “બંધ હાલતમાં તે સંચો કોઈ પણ ખામી વગરનો દેખાય તેથી કાંઈ સતોષ માની બેસવાનું નથી, કારણ કે કટલીક ખામીઓ તો ઝેરી હોય છે કે જે માત્ર સંચો ચાલતો હોય સારેજ જોવામાં આવે છે. અને આવી જો કોઈ મોટી ભૂલ સંચો ચલાવી જોતાં માલૂમ પડી આવે તો પછી તે યંત્ર બે દમડીનું બની જાય છે. માટે ચાલતા સંચાનેજ તપાસી લેઈ પસંદ કરવું એજ સલાહકારક છે.” મનુષ્યોના શરીરચંત્રની બાજતમાં તો આ વાત ખાસ ખરી અને બંધબેસતી છે. જ્યારે મનુષ્ય શરીરનાં સર્વ યંત્રો કામ કરતાં બંધ પડ્યાં હોય સારે અર્થાત્ જ્યારે મરણ નિપજ્યું હોય સારે ધણીવાર ક્યો ભાગ ખામી ભરેલો છે તે કહેવું અશક્ય જેવું થઇ પડે છે. પરંતુ હાલતા ચાલતા જીવતા શરીરમાં તો દરેક ક્રિયા કે વિક્રિયા ખુલ્લી રીતે દેખાઈ આવે છે. માટે જે કોઈ માણસને મનુષ્ય શરીરની વિક્રિયા (બધી જાતના વ્યાધિઓ અને તેમનાં લક્ષણો) નો અભ્યાસ કરવો હોય તેણે મડદાં સુંઘવાં મેલી દેખ, જીવતાં શરીરોનું આરિક અવલોકન અને અભ્યાસ કરતાં શીખવું જોઈએ ડૉ. કુન્હેનું “મુખ પરીક્ષા શાસ્ત્ર” આવા અવલોકન અને અભ્યાસ ઉપરજ રચાયલું છે. ડૉ. કુન્હે વધારામાં જણાવે છે કે:—

“આ રીતે, અમારા ધારવા પ્રમાણે, સર્વ રોગની ઐક્યતા સાખીત કર્યા પછી એટલુંજ ઉમેરવાનું બાકી રહે છે કે રોગોનાં નામ અને જગા નક્કી કરવા માટે ઉપયોગમાં લેવાતી પ્રચલિત નિદાન (રોગની પરીક્ષા) પદ્ધતિઓ કેવળ કાલતું અને વ્યર્થ છે, અને રોગને મૂળમાંથી મટાડવાના કામ માટે તો કેવળ નિરપયોગી છે. આવી રીતો ધણીવાર આપણને ભૂલાવામાં નાંખી દે છે. જે વાત ખાસ જાણીને નક્કી કરવા જેવી છે તે એજ કે, શરીર રોગી છે કે તંદુરસ્ત; અર્થાત્ શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો કયરો ભરેલો છે કે નહિ. અને જો તે ભરેલો હોય તો તે કેવી રીતે ભરાવા પામ્યો, અને કેટલા વખતથી તે જામેલો છે. આ વાતો જો નક્કી કરવામાં આવે તો પછી રોગને મૂળમાંથી મટાડવાં કેટલો વંખત લાગશે તેનો સાધારણ અડસટો આપણે કાઢી શકીએ. કારણ કે શરીર રોગી છે એમ જાણતાં વારજ તેને નીરાગ બનાવવા માટે શાં પગલાં લેવાં તે વાત તો આપણે (આ કુદરતી રોગોપચાર વિદ્યા અથવા જોગપચારને આધારે) તરતજ નક્કી કરી શકીએ છીએ, અને તેથી ચિકિત્સા અથવા ઉપાયો કરવામાં ભૂલો થવાના સર્વ સંભવો દૂર થઇ જાય છે.”



આ કયો પુરુષાર્થિ પુરુષ છે ?

(ઉત્તર અર્પક અખંડાનંદી અમીલરપ્રસાદ.)

(છમ્પય છંદ.)

આ પુરુષાર્થિ એજ વૈદ્યવિદ્યામુવિલાસિ,
આ પુરુષાર્થિ એજ યોગવિદ્યાઅભ્યાસિ;
આ પુરુષાર્થિ એજ તંત્રી છે ધન્વન્તરિના,
આ પુરુષાર્થિ એજ ભક્તભારતિમુંદરિના;
છે વડોદરા રાજ્યમાં વડીલ કોઈ-વરિષ્ઠના,
પાલનપુર એજન્સિના પ્લીડર પોષક ધટના. ૧

નિવાસ નટપુર મધ્ય પરન્તુ કાર્યપ્રસંગે;
વીશનગરમાં વસે રીતિ નીતિ સહ રંગે;
શામવેદી શુભ શાખ કૌયમી કામદ કલિયે,
લક્ષિત ગોત્ર લોકાક્ષ પ્રવર ત્રણ પાવન લલિયે;
કાશ્યવચ્છ શિરમ્તંભના સુચિ નાગર સાડોદરા,
સાતા લોગીલાલજી જનહિતમાં સુસ્ત ન જરા. ૨

(સોરઠા છંદ.)

મૂળ સ્થાન સાડોદ, હોડયું છે નવ પેઢીયા,
પૂરણ ધરી પ્રભોદ, સ્થાયિ ગયા ખીજે સ્યને ? ૩

(છમ્પય છંદ.)

વિધિવશ વિપદ વિશેષ આવી સાડોદ શહેરપર,
લાગ બચ્ચાનો લેશ રહ્યો ના તેથી પ્રતિ નર;
વતન તળયું તે વખત દુઃખ દિલમાં બહુ સાધ્યાં,
તદપિ ક્ષણે તેમ સકલજન નાસી આધ્યાં;
આ નરના પણ પૂર્વજે આશ્રતના કદે કસ્યા,
કીલાજી કુલદીપ નર કંચારિયે જઈ વસ્યા. ૪

(જુજંગી છંદ.)

ભલો ભૂપ ભેટાસિનો બાગ્યચાળી,
હતી બુધિ ઝાઝી હમેશાં રસાળી;
હતું ગામ કંચારિયા તેની પાસે,
વસ્યાં કે કુકુંબો તિહાં સૌખ્ય આરો. ૫

(છપ્પય છંદ.)

ભેટાસીના ભૂપ હતા મત્રિ વિણુ જ્યારે,
 અમાત્યપદના યોગ મળ્યા કીલાણ ત્યારે;
 કાર્યભારમા કુશળ કુશળ વળિ વિવિધ કળામાં,
 વિદ્યાબળમાં કુશળ કુશળ સાધન સધળામાં;
 એ ઉત્તમ શુણુ મનગ્રહી પ્રધાનપદ પર સ્થાપિયા,
 સ્તુતિલાયક શિરપાવ વળિ અવનીપતિયે આપિયા. ૬
 કરે મનિનું કામ રામ હૃદયામાં રાખી,
 રાજ પ્રજાની મામ વધારી બહાલજ દાખી;
 પૃથ્વીપતિનો ગ્રેમ—મેળવી માંગી લીધું,
 વારૂ વસાવ્યું ગામ નામ આસોદર દીધું;
 સર્ગાં સ્નેહી સઠોદયી જે નાઠાંતાં જુલમથી,
 તેઓને ત્યાં તેડી કરી વસાવિયાં વર બહાલથી. ૬

(મનહર છંદ.)

કીલોજ ત્રવાડી હતા સહુથી અગાડી જેની વધી વેલવાડી તેમાં એકે ન અગાડી છે.
 રૂપજી ત્રિવેદી તેના છેદી જળ આધિ આદિ ભેદી ભ્રમઅભ્ર શુભ સમાધિ જગાડી છે,
 જગજી સપૂત જેના શુભો ગાય લોક તેના તળજીજી તેજે યશવાંશળી વગાડી છે;
 તેના સુત ભાષ્યચંદ તેના ન્યાસચંદ થયા તેમના ઉત્તમરામે ભીતીજ બગાડી છે. ૮

(દોહરા છંદ.)

તેના ત્રીકમલાલજી, કારીબાઈના કંત;
 તનુએ બન્ને તેમના, ખંતવંત શુણુવંત. ૯
 ભોગી ભોગીલાલ છે, બ્રાતા ભોળાનાથ;
 કાર્યકુશળ કુળધર્મને, પાજે પ્રીતિ સાથ. ૧૦
 ભાવક ભોગીવાવના, છે ગૃહનો સુંગાર;
 શિવલક્ષ્મી સૌભાગિણી, શુભ સંતાનો અ્યાર. ૧૧
 મંજુલ મંજુભાઈએ, અધુરી રાખી આશ;
 અપત્ય સ્થિતિ સાથે કર્યો, બહાસે વૈકુંઠવાસ. ૧૨
 પાછળથી તમ પત્નિ પણ, સ્વામીનો ધરિ શોક;
 અપ્રિય કરિ આ લોકને, પ્રિય કીધો પરલોક. ૧૩

(મનહર છંદ.)

પુત્ર ખીજ પ્રજાવાન મહાદેવપ્રસાદ છે
 રોગનાં નિદાન જેણે જ્ઞેયાં રૂડા ગંગથી,
 નેચરોપથીની રીતિ ગ્રહી ગાઢ ધારી પ્રીતિ
 નીતિની પ્રતીતિ સાથ અધિક ઉમંગથી;



પચાવન વર્તી વરે મળ્યાવા લાગેના મુદ્દાપચાના પૂર્વ ચિન્હો ખાસ દરીને કસરત વડે દર દરી બા ન સાદ નો અપૂર્વ આરોગ્ય અનુભવે છે હમામુને , અનન
અન શીરીતિ પ્રાપ્ત કરવું ?' એ નામનો તેમનો નિમજ વાચનાની ખામ ભનામણ કરવામા આવે છે

નવજીવનાલયજ નામ રાખ્યું સંસ્થાતણું
કાંકરિયા' ટેક પાસે શોભે છે સુદંગથી,
રોગના રિપુજ રહી ફુખની ઉપાધિ દહી
લલિત શાખાસી લહી સુવિદ્યાના સંગથી. ૧૪

પ્રેલી પુત્રી કાન્તાખડેન ખીજ છે પ્રવીણાખડેન
સદા સુખચેત સાથ વાત સત્ય કહું છું,
દિન પ્રતિદિન પ્રભુ ઉત્તરિ અલંત યુક્ત
, સર્વ રીતે સુખી રહે એજ ચિત્ત ચઢું છું;
ધૃતમક્તિ આત્મશક્તિ નેક ટેક નિયમથી
રાખ્યમાન મળા અતિ લક્ષ એજ લહું છું,
અમીઘર વાડી વધો વેલ વધો વંશ વધી
એવું અહોનિશ દેખી રાજ રાજ રહું છું. ૧૫

તથેવાસ્તુ !!!

આ માસિકના તંત્રીનું અનુકરણીય દૃષ્ટાંત.

(લેખક: શ્રીભક્ત માસિકના તંત્રી.)

હજી મોડું નથી !

(મનહર છંદ.)

કટલાક લોકો કહે થયું છે હવે તો મોડું પણ નથી મોડું થયું જરૂરજ જાણ્યો,
' એ'શી વર્ષનીજ વયે કેટલેએજ થીક બાપા શીખી હતી વાત એજ ઉર માંહે આણ્યો;
એ'શી વર્ષનીજ વયે સોફેક્રિસસે સ્તુત્ય ગ્રંથ એડીપસ લખ્યો હતો વિશેષે વખાણ્યો,
એ'શી વર્ષનીજ વયે સાઇમોનીડીસે મહા-કવિપદ મેળવ્યું એ પ્રસંગ પિઠાણ્યો. ૧
એ'શી વર્ષનીજ વયે ગેથેએ વીમાર મધ્ય ફોરેટ લખ્યું ગ્રમ લઈ અંત લગી રંગથી,
તેવુ વર્ષનીજ વયે થીઓફ્રેસ્ટસેજ લખ્યા માણસના ગુણો ગુથી અત્યંત ઉમંગથી;
સાક વર્ષનીજ વયે લખી લુડરોઝમધ્ય ચોસરે કૅન્ટરબરી ટેલ્સ સુપ્રસંગથી,
ત્રેપન વરય થયે રાજેન્દ્ર કુમારપાળે સંસ્કૃત બાપાજ શીખી શાસ્ત્રીઓના સંગથી. ૨
જ્યારે આતું છેજ ત્યારે આપણે શું હાથ ભેડી બેશીજ રહીયું એથી કરી નથી કાપ્યો,
દિવસ ગયોજ વહી રાત્રિ યથ હવે થયું મોડું એમ બોલવું તે કાપરનો કાપ્યો;
તકની વખત હતી યુવાવસ્થા મધ્ય જેવી તેવી વૃદ્ધાવસ્થા માંહે છેજ સત્ય વાપ્યો,
જેમ ગોળ જ્યારે ખાઓ ત્યારે મીઠો લાગે તેમ કાર્યક્રમ ફેરો પંથ એથી ન કલાપ્યો. ૩

બન્ને બાબતના ભાત બાહ્યતા દેખાવ બિન કહું છું કયન તેનું તોલન વિચારજો, સંધ્યાનો સમય જતાં રાત્રિ થતાં તારા જેમ દિવસે અદૃશ્ય હતા તેજ દીપ્તિ ધારજો; વાળમાં કાળાશ હતી મટી એથી જ્યેત આસ્થા તેમાં તકાવત સ્થાનો એજ અવધારજો, વખત છે તેનો તેજ હમેશ કાયમ માટે પૂર્ણપણે જાણી મિત્ર સમય સુધારજો. ૪

છાપવાની કળા જ્યતને પ્રાપ્ત થઇ ત્યાર પછી જગત રૂપાંતરને પામ્યું છે, એ વાર્તા ક્યો ઇતિહાસક કપૂલ નહિ કરે? જગતને આગળ વધારવામાં જે ભાગ છાપાએ ભજવ્યો છે તે એટલો તો અમૂલ્ય છે કે તેની કિંમત આંકવી ઘણી મુશ્કેલ છે. છાપા વગરનો કોઈ દેશ અને કોઇ પ્રજા કદાપી હ્યો અને પછી જુઓ કે જ્ઞાન મેળવવાના સાધનોમાં કેવડું મોટું મીઠું પડે છે ? !

એ તો સર્વ સમ્મત છે કે, છાપાએ વિચાર ફેલાવવાને માટે અત્યુત્તમ સાધન પુરું પાડ્યું છે અને તેથીજ ધાર્મિક વ્યાવહારિક વગેરે અનેક વિષયના વિચારો પ્રજામાં ફેલાવી શકાય છે.

આરોગ્ય સંબંધમાં મનુષ્ય જાતની સમજણ ઘણે અંશે પાછળ જોવામાં આવતાં દરેક દેશમાં તે દિશામાં લેખન પ્રવૃત્તિ જગૃત થઇ છે અને છાપાની મદદથી આરોગ્યના સર્વોત્તમ નિયમોનું જ્ઞાન પ્રજામાં ફેલાવવામાં વિજય મળ્યો છે.

ગુર્જર ભાષામાં આરોગ્યના વિષયોને ચર્ચનારા આંગણીના વેદાપર ગણી શકાય તેટલાં સામાયિક પત્રો છે; તેમાં અગત્યનો ભાગ ભજવતું ‘ધન્વન્તરિ’ નામનું માસિક અમારા વાંચકોને ભાગ્યેજ અજાણ્યું હશે. તેના અધિપતિ શ્રીયુત ભોગીલાલભાઈ ૬૦ વર્ષની ઉમરના છે, અને અમે જાનીએ છીએ કે હાલના બધા માસિકોના તંત્રીઓની ઉંમર ભાગ્યેજ તેમના જેટલી હશે.

શાળા અથવા પાઠશાળાઓમાં ઘણા અભ્યાસ કરી શક્તા નહોતા તે સમયમાં સામાન્ય અંગ્રેજી, ગુજરાતી જ્ઞાન મેળવી વ્યવહારના નિર્વહન અર્થે વિવિધ ઉદ્યોગની પ્રવૃત્તિ સેવી નાના પ્રકારનો અનુભવ પ્રાપ્ત કરી તે સર્વ અનુભવોનો જનસમાજને લાભ આપવાનું હેતુથી શ્રીયુત ભોગીલાલભાઈએ ‘ધન્વન્તરિ’નું તંત્રી પદ સ્વિકાર્યું છે.

આ માસિકમાં તેઓ આપણી પ્રજાને જેની હાલ ખાસ જરૂર છે તેવા આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરાવનાર વિચારો ચર્ચે છે. બહુધા આપણી જુની પ્રજાલિકા પ્રમાણે દવાઓથી આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાની રીતિઓની સાથે સાથે હાલની પ્રગતિના નિયમાનુસાર નૂતન પદ્ધતિઓના સંબંધમાં પણ વિચારો પ્રગટ કરે છે. જેઓ ધન્વન્તરિના આદ્યંત બધાજ અંકો ધ્યાનપૂર્વક વાંચે છે, તેમને તેમાંથી ઘણા જાણુવા જેવા અને સમજવા જેવા નવીન વિચારો અવશ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

ઘણાઓનું માનવું હોય છે કે વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થવી એ સર્વને માટે સરજાયેલું છે. અને એકવાર યુવાવસ્થા ગયા પછીથી વૃદ્ધાવસ્થામાં યુવાવસ્થાનો ઉત્સાહ અને બળનો લેખ થાય છે; પણ શ્રીયુત ભોગીલાલભાઈએ પોતાના પ્રયોગ વડે સિદ્ધ કર્યું છે કે વિચાર અને પ્રયત્નના સદકારી બળ વડે આવી ગએલી મન અને તનની નિર્ભંગતાઓ દૂર કરી શકાય છે અને સાક કે તેથી વધારે વયના થયા છતાં યુવાવસ્થાનાં શારીરિક અને માનસિક બંને પાણં મેળવી શકાય છે. લોકોક્તિ છે કે “આવી સાડી અને ધુદિ નાડી.”

પણુ આ પ્રમાણે માત્ર હિંદુસ્થાનમાંજ બહુધા જોવામાં આવે છે. અન્ય દેશોમાં મોટી મોટી ઉમરના પુરુષો જોવામાં આવે છે અને તેઓ અસાધારણ માનસસંપત્તિ તેમજ શારીર સંપત્તિ વડે જગતના હિત અને વૈભવમાં અસાધારણ પ્રમાણમાં વધારો કરતા જણાય છે. શ્રીયુત્તમોગીલાલભાઈ પણ એજ ન્યાયે સાક વરપતી ઉમરે પ્રતિ દિવસ સરેરાશ અઢાર કલાક માનસિક અને શારીરિક કામ કર્યા કરે છે અને તેમ છતાં તેમને શ્રમનું બાન થતું હોતું નથી. શરીરસંપત્તિ તેમણે કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી છે તે વિષયે તેઓ વારંવાર “ધન્વંતરિ” માં લેખો પ્રકટ કરે છે. અને તેમાંના ઘણા ખરા પ્રયોગો તેઓ પોતે જાતે અજમાવી તે સત્ય છે એમ સ્વાનુભવથી જણાયા પછીજ પ્રગની જણ માટે જાહેરમાં મૂકે છે.

લેખન પ્રવૃત્તિ દ્વારા આ કાર્ય તેઓ કરે છે. એટલુંજ નહિ પણ વ્યાખ્યાનોમાં પણ તેઓ પોતાની જાતનું દ્રષ્ટાંત આપી અસરકારક વિવેચન કરે છે. એમના લેખોમાં તેમજ વ્યાખ્યાનોમાં આરોગ્ય મેળવવાના અથવા પ્રાપ્ત આરોગ્યનું સંવર્ધન કરવાના સચોટ ઉપાયોમાં નિયમિત વ્યાયામને તેઓ પ્રથમ પંક્તિએ સ્થાપે છે.

કેટલાક યુવકો કાઠ કાઠ સમયે વ્યાયામ સંબંધીમાં ખુલાસા મેળવવા તેમની પાસે જાય છે તો તેમને તે જાતે કેટલીક કસરતો કરી બતાવી કસરતો કેવી રીતે કરવી તે યથા-વિધિ સમજાવે છે. કદ કસરત કેવી રીતે કરવાથી શરીરનાં કયાં અંગો બળવાન થાય છે અને બળવાન થએલાં અંગોને વધારે બળવાન કરવાને માટે જુદી જુદી કસરતો કેવી રીતે કરવી જોઈએ તે તેઓ તેમને સમજાવે છે.

આપણા દેશમાં વ્યાયામ માત્ર પુરુષ વર્ગજ કરી શકે અને સ્ત્રીઓએ કસરત કરવી એ વિચારજ સ્ત્રીઓ માટે હાસ્યજનક ભાસે છે, પરંતુ પશ્ચિમના સુધરેલા દેશોમાં તથા એશિયાટીક જાપાન જેવા દેશોમાં સ્ત્રીઓ માટે વ્યાયામ પુરુષ જેટલોજ આવશ્યક છે એમ માનવામાં આવે છે. પોતાના આરોગ્ય માટે અને બલિષ્ઠતી પ્રજા સુદૃઢ થાય તદ્યે સ્ત્રીઓએ વ્યાયામ કરવો જોઈએ.

સુધાસાગર.

લેખક-તંત્રી.

(અનુસંધાન ગત વર્ષના ૫૪ ૩૨૨ પી.)

જમાલ ગોટાનો રાજેશ્રી જુલાય બનાવવાની રીત—નેપાળનાં બીજને ત્રણ દિવસ ગાયના ખૂરમાં રાખીને પછી તેને ચીરી વચ્ચેની છત્રો કાઢી નાંખવી. પછી તે બીજને ખસમાં ઘુટવી. એ બીજનું ચૂર્ણ છ ભાગ લેવું, બે ભાગ પીપળીમૂળ, બે ભાગ કાળાં-મરી, બે ભાગ લવંગ, બે ભાગ જવંતી, એક ભાગ અજમો અને એક ભાગ શુક, એ બધા-માંથી નેપાળનાં બીજ સિવાયનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ મેળવી ઘુટી એકરસ કરવું અને તેની ચણા જેવી ગોળાઓ કરવી. બે ગોળાથી ત્રણ ગોળા સુધી લેવાથી ખુલાસા વાર જુલાય થાય છે. દરેક રોગ ઉપર મજાવિકાર માટે એ જુલાય આપી શકાય છે. બહુ જુલાય લાગે તો

પતાસાનું શરૂઆત અગર હાથ પીવાથી તુરંત બંધ થાય છે. જુલાઇ વાળવા ધી-ખીચડી ખાવી.

ધાતુચિજ્ઞય ગોળી—એ ભાગ કેસર, એ ભાગ પ્રવાલભસ્મ, એ ભાગ ચાંદીના વર્ક, એક ભાગ ભીમસેની બરાસ, એક ભાગ કસ્તૂરી, એક ભાગ ગોરોચત્ર, એક ભાગ સોનાના વર્ક, ચાર ભાગ એલચીદાણા, એક ભાગ શોધેલો વજનાગ, એક ભાગ ત્રિબંગ અને એક ભાગ ગજવેલ, એ બાર જથ્થોસેને ખંબમાં એકરસ કરીને નાગરવેલના પાનના રસમાં ચણા નેવડી ગોળીઓ વાળવી. ગોળી ખાવાથી મૃગીવાયુ (હીસ્ટીરિયા), અશક્તિ, ધાતુક્ષીણતા, નર્બુશકતા, દમ, ખાંસી, ઉલ્કા, કફ, અપચો તથા શરીરની સુંદરતા વગેરે ઉપર આ ગોળી ફાયદો કરે છે અને નામ પ્રમાણે ગુણુ કરે છે. ચક્રીવાયુ, નળખંધવાયુ, વરમવાયુ વગેરેનો નાશ કરે છે. ગોળ, પાપડી, વેંગણ, આચાર, વગેરેની પરેછ પાળવી. ખોરાકમાં દૂધ ધી વધારે લેવું.

પ્રવાલભસ્મ કરવાની રીત—ચાર તોલા પ્રવાલ અર્ધા શેર કુંવારના ગર્ભના રસમાં મેળવી સંપુટમાં મૂકી તેવું મ્હોં કપડમાટીથી બંધ કરી અર્ધામણુ છાણુંની બટ્ટીમાં સળગાવી દેવું. ટાઢું પડેથી કાઢી લેવું. સફેદ રંગ થઇ જશે. તે દરેક દવામાં કામ આવે છે.

ખીચ રીત—અરીઠા કુટીને તેનો ગોળો બનાવી એ ગોળાના પેટમાં ચાર તોલા પ્રવાળ મૂકી, ફરી ગોળાને હતો તેવો બનાવી ઉપર કપડું લપેટી, પછી છાણું સળગાવી દેવાં. ટાઢું પડે કાઢી લેવાથી સફેદ પ્રવાળભસ્મ થશે.

ત્રીચ રીત—આકડાના નવટાંક દૂધમાં ચાર તોલા પ્રવાળ ત્રણ દિવસ પલાળી રાખવાં. ચોથે દિવસે પ્રવાળ અને દૂધ સંપુટમાં બંધ કરી કપડમાટી કરવું અને છાણુંની બટ્ટીમાં સળગાવી મૂકવું તેથી સફેદ રંગની ભસ્મ થશે.

શંખભસ્મ કરવાનો વિધિ—શંખને મીઠા તેલમાં ત્રણ દિવસ પલાળી રાખવો. ચોથે દિવસે શંખ અને તેલને માટીના વાસણમાં મૂકી કપડમાટીથી સંપુટ કરી ગજપુટ છાણુંની આંચ આપવી જેથી શંખની ભસ્મ થશે.

ખીચ રીત—શંખના નાના કડકા કરી આકડાના દૂધમાં રાખી મૂકવા. પાંચ દિવસ પલાળી રાખી પછી ઉપર લખ્યા પ્રમાણે માટીના વાસણમાં દૂધ સાથે મૂકી સંપુટ કરી ગજપુટ આંચ આપવી જેથી શંખભસ્મ તૈયાર થશે.

ધોળી હરતાલભસ્મ બનાવવાની રીત—કુંવારનો ગર્ભ એક માટીના વાસણમાં મૂકીને પછી તે ઉપર ધોળી હરતાળના કડકા કરીને મૂકવા. કુંવારનો ગર્ભ આઠ ભાગ તથા હરતાલ એક ભાગ લેવું. પછી એ બધું મેળવીને બટ્ટીમાં સળગાવી દેવું. એ ભસ્મ ખડી જેવી થઇ જશે.

ધાપાણુ ભસ્મ બનાવવાની રીત—પીપળાનાં પચાસ મોઢાં પાન લઇને તેમાં પાશેર ધાપાણુ રાખીને પાનને વાળી દેવાં. ઉપર લુગડાનો કડકા લપેટીને બાંધવો. પછી તે ગોળાને વીનશેર છાણુંમાં સળગાવા દેવો, એટલે ખડી જેવો સફેદ થઇ જશે.

કલકભસ્મ બનાવવાની રીત—કલકને ગરમ કરીને હાથમાં નાંખવી, એ પ્રમાણે પચાસવાર કરવું. એ પ્રમાણે આમલીના રસમાં શોધવી. પછી પીપળાના છોડાંની રાખોડી કરીને એક હાંડીમાં ચરધી રાખ બરી વચ્ચે કલક મૂકી ઉપર રાખ ભરવી. પછી તેને બંધ કરીને સુકા ઉપર મૂકવી. તજે પીપળાના લાકડાંનો દેવતા કરવો. ચાર પહોર મુખીમાં તે તૈયાર થઇ જશે. પછી તે કલકની શુદ્ધ ભસ્મ થશે. તે વિચારપૂર્વક સર્વ રોગોપર અપાય છે.

ખીછ રીત—શોધેલી કલ્પ ચાર તોલા; બાર તોલા અન્નમાતા ગેળામાં રાખીને વીસશેર શેર છાણામાં સળગાવી દેવું. તે કલ્પ ખડી જેવી થઇ જશે. પછી તેના વિચાર-પૂર્વક ઉપયોગ કરવો.

ગજવેલભસ્મ કરવાની રીત—પ્રથમ ગજવેલને રેતી જેવી બનાવવી. પછી તેને આકડાના દૂધમાં બોળી દેવી અને સૂરજના તાપમાં રાખવી. જ્યારે તે દૂધ સૂકાઇ જાય ત્યારે લીંબુના રસમાં નાંખીને સૂરજના તડકે મૂકવી. એ પ્રમાણે લીંબુના રસના ત્રણ પુટ દેવા. પછી તેને ખલમાં છુટવી એટલે કજલી માફક થઇ જશે.

ખીછ રીત—ગજવેલને રેતી જેવી બનાવીને પછી તેને જાંબુના રસમાં મેળવીને બઠ્ઠીમાં સળગાવવી. એ પ્રમાણે દશ પુટ જાંબુના રસના દેવા. પછી આકડાના દૂધના દશ પટ દેવા. એ પ્રમાણે દશ દશ ફેરા કરવું. જ્યારે વીસ પુટ થઇ જાય એટલે સંપૂર્ણ ગજવેલ કહેવાય છે. દશ પટ સુધી વીસ શેર છાણાની બઠ્ઠી મૂકવી. પછી દશ દશ શેર છાણાની બઠ્ઠી મૂકવી. છેવટે એક રસ થઇ ગયેલો ગોળો બઠ્ઠીમાં મૂકવો. પહેલાં જાંબુનો રસ ખૂબ નાંખવો. પછી થોડો નાંખી છુદા જેવો થાય તેમ કરવું. એ પ્રમાણે ગજવેલભસ્મ થાય છે.

સુવર્ણમાક્ષિકભસ્મ કરવાની રીત—સોનાસુખી (સુવર્ણમાક્ષિક)ને લીંબુના રસમાં ખરલ કરીને પછી લયકો કરવો. થોડો લીંબુનો રસ નાંખીને એક કલ્પીમાં બંધ કરીને વીસ શેર છાણાની બઠ્ઠીમાં સળગાવી દેવું. ટાઢી પડયેથી કાઢી લેવી. તે સ્વામ રંગની ભસ્મ થશે.

તાંબાની ભસ્મ કરવાની રીત (સ્વામ રંગની)—તાંબાના નાના કડકા કરીને પછી તે કડકાને ગરમ કરીને લીંબુના રસમાં ડબોળી દેવા. એ પ્રમાણે પંચીસવાર ડુબાવી દેવા. ફરી પચાસ વાર આમલીના રસમાં ડુબાવવા. પછી તે તાંબાને એક તોલો ગંધક, એક તોલો કુંવારના પાકાતો ગર્ભ એ બેનો ગોળો બનાવી તેની વચ્ચે એ તોલા તાંબાને મૂકીને સંપુટમાં કપડમાટી કરી પછી પંદર શેર છાણાની બઠ્ઠીમાં સળગાવી દેવું. ટાઢું પડયે કાઢી લઇ છુટવું. કજલી માફક થઇ જશે. તેના બુદ્ધિ અનુસાર ઉપયોગ કરવો.

સાબરશીંગભસ્મ બનાવવાનો વિધિ—સાબરશીંગના નાના કડકા કરી અશી-જુના જડા કસુંબામાં સાત દિવસ પલાળી રાખવાં. ફરી વધારે કસુંબો નાંખીને તેને વાસ-જુમાં મૂકી કપડમાટી કરી ગજપુટ છાણાની આંચ આપવી, તેની સફેદ ભસ્મ થશે.

ખીછ રીત—સાબરશીંગના નાના કડકા કરી આકડાના દૂધમાં સાત દિવસ પલાળી રાખવા. પછી ફરી વધારે આકડાના દૂધ નાંખી સંપુટમાં મૂકી ગજપુટ ઉપર મુજબ આપવાથી ખડી જેવી ભસ્મ થશે.

ધોળા રંગની તાંબાભસ્મ કરવાનો વિધિ—આમલીના રસમાં કે લીંબુના રસમાં કે ગોમૂતમાં બસે બસે વખત રજવાડી પેસાને કે તાંબાને શોધવું. એ તોલા વજનનાને શોધવું. જમાલગોટા અઢી તોલા, તામ્બ બીલામાં અઢી તોલા, એ બંનેનો ભૂકો બનાવીને કલ્પની વાડકીમાં અર્ધો મૂકવો. વચ્ચે તાંબુ મૂકવું. અર્ધો ભૂકો ઉપર મૂકવો. ઉપર ખીછ વાડકી મૂકવી. ઉપર કપડાં લપેટવાં. પક્ષાં અઢીશેર વજન જેટલાં લપેટવાં. પછી ઉપર ચાર પાંચ છાણાં બાળવાં. ટાઢું પડયે કાઢી લેવું. તે તાંબાની સફેદ ભસ્મ થશે અને કલ્પ બરાબર વજન પ્રમાણે નીકળશે.

સિંધવખાર ધુંકવાનો વિધિ—આકડાના દૂધમાં સિંધાલૂણ સાત દિવસ રાખીને પછી ખલમાં ધુંટીને તેનો ગોળો બનાવવો. એ ગોળો ઢાંકણીમાં રાખી સંપુટ કરવું. કપડા-માટી લગાવી કરવું. ગજપુટ આંચ આપવી. ટાઢું પડયેથી કાઢી લેવું એટલે તેની ખાખ થશે.

મરઘીના ઇંડાના ફ્રાતરાની ખાખ બનાવવાનો વિધિ—મરઘીના ઇંડાના ફ્રાતરાના અંદરના ભાગમાં જે ઘોળો પરદો છે તે કાઢી ફેંકી દેવો. અને બાકીનો ભાગ રાખી લેવો. તેને લીંથુના રસમાં સાત દિવસ સુધી ધુંટવો. એની ગોળાઓ જંગલી ખેર જેવડી બનાવવી. પણ તે બનાવતાં પહેલાં ત્રણ દિવસ આકડાના દૂધમાં ધુંટવો. પછી ગોળાઓ બનાવવી. પછી સંપુટમાં મૂકી કમરપૂર ઉડો ખાડો કરી તેમાં છાણું ભરી પુટ આપવો. એટલે સફેદ રંગની ભરમ થશે. તે બહુ રોગ ઉપર આવે છે.

ચાંદીભસ્મ કરવાની રીત—શુદ્ધ ચાંદીનાં પતરાં લઈને લીંથુના રસમાં સો વાર શોષવાં. પછી તે પ્રમાણે ગાયના મૂત્રમાં શોષવાં. પછી એ પતરાંને મેંદીનો લયકો કરી વચ્ચે મૂકવાં. દર બે તોલે પાશેર મેંદી લેવી. પછી કપડામાટી કરી ગજપુટ આંચ આપવી. એ પ્રમાણે ત્રણવાર કરવાથી ચાંદીભસ્મ થશે.

શિકાઈ રૂપિયો ધુંકવાની રીત—લીંથુના રસમાં, ગાયના મૂત્રમાં અને આમલીના પાણીમાં, સો સો વાર રૂપિયાને શોષી ફરી વસંત નામની વનરપતિનાં પાંદડાંને વાટી ગોળો બનાવી વચ્ચે મૂકવો. પછી કપડામાટી કરવી. ગજપુટ આંચ આપવી કે તેની અસલ ખાખ થશે.

માત્રાઓ ખાવાનો વિધિ—અંદ્રોદયની ગોળી-શીતવાયુ, નળખંધવાયુ, નપુચકતા, દમ-કફવાળાઓને, મધમાં બે ગોળાઓ ખવરાવાય છે. જીર્ણતાવ, સુસ્તી, ચક્રીવાયુ, લોહીની પીળાચ એ દરદવાળાને રોજની ત્રણ ગોળી ખવરાવવી. મધમાં આપવી. શરીરમાં ગરમી કરવી હોય, વાયુનો નાશ કરવો હોય તો આ ગોળી મધમાં કે આદાના રસમાં બહુજ ફાપડો કરે છે. આચાર (અથાણું) અને પાપડીની પરેજી પાળવી.

વસંત માલતીની માત્રા ખાવાની રીત—જીર્ણ તાવ, નસોની કમજોરી, બળ-હીણતા, દમ, કફ, અંદોરની શીકાશ, એ સર્વનો નાશ કરવો હોય તો આ દવા પ્રાંચ રતી બે ટાંક મધમાં કે આદાના રસમાં ખવરાવવી.

ધાતુની કમજોરી, અંગ તુટવું, મગજની સુસ્તી, વિગેરે ઉપર આ દવા પ્રાંચ રતી, ત્રણ રતી મધ અગર આદાના રસમાં લેવી.

‘લધુ માલિનિ’ ખાવાનો વિધિ—ક્ષય, કફ, ધાતુક્ષય, તંબોળાઓ ક્ષય, મળવિકાર, નસવિકાર, શુરદાવિકાર, ધાત્તવિકાર, એ રોગો ઉપર લધુ માલિનિ ચાલે છે. એક વાલ આદાના રસમાં આપવાથી રક્તપિત્ત વિગેરે રોગનો નાશ કરે છે. આચાર (અથાણું), વેંગણ (વંતાક) વાલ અને ગોળ એ સ્ત્રીઓની પરેજી પાળવી.

પ્રવાળભસ્મ ખાવાનો વિધિ—તાવ, વહેતી ધાતુ, કમરની સુસ્તી, છાતીનો કફ, વિગેરે રોગનો નાશ કરે છે. એક વાલ મધમાં ખાવાથી દૂધ, ખાંડ, ખટાચ, વિગેરેની પરેજી પાળવી. પ્રવાળભસ્મ કફ, ખાંસી ઉપર એક વાલ મધ સાથે ખવરાવવી.

(અપૂર્ણ.)

પ્રસ્તુત પ્રસ્તાવ.

(લેખક:—તંત્રી.)

શ્રી જીવદયા જ્ઞાન પ્રસારક ટ્રસ્ટ—મુંબઈ. એમના તરફથી હીઝ હાઇનેસ ધી મહારાજ સાહેબ એક માધસોરના તરફ મુંબઈના વિઠ્ઠલદાસ ડી. ડાકરશી સર નામદાર જે. પી. અને ઇન્ડિયા ગવર્મેન્ટની લેજિસ્લેટીવ કૌન્સિલના મેમ્બર, તથા રાવગઢાડર વસનજી ખીમજી જે. પી., હરી સીતારામ દીક્ષિત ખી. એ. એલ. એલ. ખી., જે. પી. સોલીસીટર અને નોટરરી પબ્લીક વગેરે એકવીસ નામોદિત ગૃહસ્થોની સહી સાંચેની એક અરજી નામદાર માધસોરના મહારાજા તરફ મોકલેલી તેની એક છાપેલી પ્રત અમને મળી છે, તેમાં માધસોર રાજ્યમાં હોળીના તહેવારોમાં સંખ્યાબંધ પાકા બકરા વગેરે મુંબા પ્રાણીઓના દેવીને ભોગ આપવા નિમિત્તે નાશ યાય છે તે બંધ કરવા માટે વિનંતિ કરેલી છે. આર્ય શાસ્ત્રો “અહિંસા પરમે ધર્મ” એ સૂત્રને માન આપતાં. આવ્યાં છે. વામમાર્ગવાળાઓએ આ વિચારો પ્રજામાં ઠસાવેલા છે તે એકદમ દૂર થવા કહીણુ છે તોપણ રાજસત્તાથી આવી હિંસા થતી બંધ કરી શકાય છે, એમ નામદાર ગાયકવાડ સરકાર, જીનાગઢના નવાબ સાહેબ, ખીકનેરના મંદારાજ, વાંસદા ધર્મપોરના મહારાજ, તેમજ ગોંડલ, રાજકોટ, લીંબડી અને લખતરના ડાકોર સાહેબે આવા રિવાજ બંધ કરવા હુકમો કાઢવાથી સંખ્યાબંધ જીવોની થતી હિંસા બંધ થઈ છે. ઉક્ત સંસ્થા તરફથી મહારાજ શ્રી હંસવિજયજી તથા પન્થાસ શ્રી સંપત-વિજયજીએ સાગવાડેથી વિદાર કરી તળવાડે પહાડી મુલકોમાં પ્રવાસ કરતાં ધણા લોકોને ઉપદેશ કરી મુંબા પ્રાણીઓની હિંસા કરતા બંધ કર્યા છે; તથા તેમના ઉપદેશથી વાંસવાડા રાજ્યમાં ગાદીનસીન થતા મહારાજાએ તા. ૧૮-૩-૧૪ ના રોજ પોતાના રાજ્યમાં નવરાત્રિ દરોરા વગેરે તહેવારના દિવસમાં મુંબા પ્રાણીને અપાતો ભોગ બંધ કર્યો છે.

મહુવા (કાઠીયાવાડ) ગોરક્ષક સભાના ઝોનરરી સેક્રેટરી ઓધવજી રામજી તરફથી એક પ્રજાવર્ગે ઉપરનું વિનંતિપત્ર પ્રસિદ્ધ કરવા માટે અમારા તરફ આવ્યું છે. આ સભાએ પાંચ હજાર ઢોરોને બચાવવા કરેલું સાહસ સ્તુતિપાત્ર છે. હાલમાં ગૌશાળામાં ૧૦૦૦ ગાયો મુલી ખાંગળી સિલીકે છે. દરમ્યાન જુદેલખંડમાં ઘાસચારાનો દુષ્કાળ પડવાથી તે તરફના જલમ પ્રગણાનાં દશ હજાર ઢોર માત્ર ચામડાની કીંમત માટે કતલ થયાં છે; તેથી મુંબા પ્રાણીના સંરક્ષણ માટે મદદ કરવા જલમ ગૌશાળાના પ્રેસીડેન્ટ ગોપાળદાસ શર્મા ખી. એ. એલ. એલ. ખી. (વકીલે) મહુવા ગોરક્ષક સભાને લખ્યાથી તેવાં ઢોર તરત મોકલી દેવા લખ્યું છે અને પાલીતાણાથી પોતાને ખર્ચે મહુવા ગૌશાળામાં મંગાવી લેવાનું કબજ કર્યું છે. કદાપિ કોઇને એવી શંકા યાય કે ધનવંતરિ જેવા વૈવશીય માસિકમાં આવી નોંધ અગર રિબ્યુ કેમ લેવામાં આવે છે? તો તેનું સમાધાન એટલુંજ છે કે—આપણુ જીવનનો આધાર ગાય, બળદ, બેસ, પાકા જેવાં મનુષ્ય જાતને ઉપયોગી જનવરો ઉપર છે. એવાં જનવરો ઉપર ખેતીનો અને ધી, દૂધ, દહીં, છાશ વગેરે ખાનપાનાદિ ઉત્તમ જાતના પદાર્થનો આધાર છે. અને તેવાં જનવરોનું રક્ષણ યાય તોજ આપણી આખાદાની રહે માટે આવી ઉપયોગી સંસ્થાને મદદ આપવી એ આપણું કર્તવ્ય કર્મ છે.

મુંબઈ વૈદ્ય સભા—આ સભાની સ્થાપના સન ૧૮૯૦ માં થઇ છે. શ્રી મયુરા

નગરીની પવિત્ર ભૂમિમાં ગયા ડીસેમ્બર માસમાં પંચમ વૈદ્ય સમ્મેલન થયું હતું. તેમાં સંખ્યાબંધ વૈદ્યરાજ, કેટલાક ડૉક્ટર અને અન્ય ગૃહસ્થોએ ભાગ લીધો હતો. મથુરા સુકામે પ્રિય સન્નન ડૉ. ચાંદલીયાની મુલાકાતનો શુભ અવસર મને મળ્યો હતો. દેશીવૈદ્યવિદ્યાની કેવી રીતે ઉન્નતિ કરવી એ સંખ્યાની પુષ્કળ વાટાઘાટ તેમના તથા મારા વચ્ચે થઈ હતી. ડૉ. ચાંદલીયા એક ઉત્સાહી, મહેનતુ અને દ્રઢ નિશ્ચયવાળા યુવાન છે. અને દેશીવૈદ્યની સત્વર ઉન્નતિ થાય તેવાં દરેક કાર્ય તન મન અને ધનથી કરવા તેઓ દિલસોજી ધરાવે છે. પંચમ વૈદ્ય સમ્મેલન પછી આ સભાનું કામ ધમધોકાર આણ્યું છે. હુંકે મુદતના અંતરે સભા ભરાય છે અને તેમાં અનુભવી વિદ્વાન વૈદ્યો ભાગ લે છે. અને છટાબંધ બાપણો થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેઓ પોતાની અનુભવી દવાઓ છુપાવી ન રાખતાં સભા આગળ પ્રજા વર્ગની જાણ માટે જાહેર કરે છે તે જોઈ અમને વધારે આનંદ થાય છે. આ સભાએ એક આયુર્વેદિક પુસ્તકાલય પણ ખોલ્યું છે. વૈદ્ય સમ્મેલનમાં મોટી મોટી ડીગ્રીઓ પ્રાપ્ત કરવાથી આપણું કર્તવ્ય પુરું થતું નથી; પરંતુ આપણા જ્ઞાન અને અનુભવનો પ્રજા વર્ગને લાભ મળે તે દેશસેવા બળવાય તોજ કર્તવ્ય બળવ્યું એમ કહેવાય. આપણે પ્રાચીનકાળથી તે અર્વાચીનકાળ સુધીનો આ દેશનો અને પરદેશનો ઇતિહાસ વાંચીએ છીએ તો ખાત્રી થાય છે કે દેશ પરદેશમાં વિજયનો વાવટો ફરકાવનાર પુરૂષો મોટી મોટી ડીગ્રીવાળા કે કૉલેજોમાં અભ્યાસ કરનાર નહોતા, તેમ શ્રીમંતો પણ નહોતા. સ્માઇલ્સનું સેલ્ફ હેલ્પનું પુસ્તક અને ઇતિહાસના ગ્રંથો એ વાતની સાક્ષી પુરે છે. હાલના જમાનામાં વિશ્વ વિખ્યાત એડિસને કેટલી ડીગ્રીઓ મેળવી છે? વનસ્પતિના ઇશ્વરની પદ્મી આપી શકાય તેવા છુરમેન્ટે કઈ કૉલેજમાં અભ્યાસ કર્યો હતો. પરાજ યંત્રો અને વિદ્યુત વિદ્યાના શોધકો એ બધા ડીગ્રીઓવાળા નહોતા અને તેવા ડીગ્રીઓવાળાએ કંઈ જગવિખ્યાતિનો વાવટો ફરકાવ્યો નથી. માટે ભલે તમને વૈદ્યવિદ્યાની મોટી પદ્મીઓ પ્રાપ્ત થઈ ન હોય તોપણ તમે દેશીવૈદ્યવિદ્યાની ઉન્નતિ કરી શકશો; પરંતુ તે ક્યારે કે તન મન અને ધનથી તે વિદ્યામાં તદાકાર બની મંડ્યા રહેશે તોજ વિજયી થશો. નહિ તો “ પોથીમાંનાં રીગણાં ” જેવું થશે. માટે હજી પણ તમારા પૂર્વજો (ઋષિ-મુનિઓ) જે પ્રજાવિધી વૈદ્યવિદ્યા ગુરૂ પરંપરાથી શીખવતા આવ્યા હતા તેજ પ્રજાવિધી કામ કરશે તોજ વિજય પ્રાપ્ત થશે. નહિ તો શુંકે ગાંગડે વૈદ્ય થવાશે નહિ. છેવટે અમારી નમ્ર વિનંતિ છે કે મુંબઈ વૈદ્ય સભા પોતાનું કર્તવ્ય ઉત્સાહપૂર્વક બજાવવાનું ચાલુ રાખી પ્રજા વર્ગને પોતાના અનુભવનો લાભ આપશે એવું અમે અંતઃકરણપૂર્વક ઇચ્છીએ છીએ.

રશીયામાં મધ્યાન જેવાં પીણાં સંખ્યાની રશીયાના નામદાર ઝારના ઉઝ્ગારો—રશીયાની રીતાન્સ કમીટીના મિતીરર એમ. બાર્કે વગેરે મંડળ સમક્ષ નામદાર ઝાર પોતાના બાપજીમાં બારે દિલગીરી બતાવી હતું કે—“પ્રજા વર્ગમાં નબળાઈ, ગરીબાઈ, અને હાહાઉથાને આમંત્રણ કરી લાવનાર દારૂનું વ્યસનજ છે.” મસુરી સેનીટરીયમનો સુપ્રીન્ટેન્ડેન્ટ ડૉ. એચ. સી. મેન્ડેલ એમ. ડી. જીનાગડના મી. લાભશંકર લક્ષ્મિદાસને તા. ૧૨ ડીસેમ્બર સન ૧૯૦૮ ના પત્રમાં દારૂના વ્યસન અને માંસાહાર વગેરે ગાદ સંખ્યા હોવા વિષે જરા પણ સંશય રાખવા કારણ નથી. એમ પોતાના સેનીટરીયમના અનુભવને આધારે લખતાં જણાવે છે કે:—“માંસાહાર ને દારૂમાં આવતા આલ્કહોલથી પાચન ક્રિયાના અવયવોમાં અવ્યવસ્થા થઈ શોલી અને પાચન ક્રિયાના અવયવો જ્વરરમ્પ થઈ જાય છે.

દાર પીવાની થતી હુંજી અને માંસાહારથી થતાં નુકશાનથી દર્દીને જાણીને માટે બચાવવાને માત્ર એકજ ઉપાય છે. તે એ કે એવા ખાનપાનથી દર્દીને દૂર રાખવો. આ ખાખતનો અનુભવ મને મારા સેનીટરીયમમાં આવ્યાં દર્દીની પીડાવાળા દર્દીઓની સારવારથી થયેલો છે.”

લંડનની સાલ્વેશન આરમીની સંસ્થા પણ દારૂનું વ્યસન છોડાવવા માટે તેમને વેજેટરીયન ડાયટ (વનસ્પતિ આહાર) આપે છે.

મી. લાબરાઈઝર લક્ષ્મીદાસે નામદાર રશીયાના ઝારને જીનાગઢથી તા. ૧૭ ફેબ્રુવારી સન ૧૯૧૪ની એક અરજી મોકલી તેમાં વિનંતિ કરી છે કે, આપ નામદાર આ ખાખત તપાસ પવા એક કમીશન નીમી તેને લંડન મોકલવા કૃપા કરશો કે તે કમીશન નીચેને સ્થળે તપાસ કરશે.

૧. લંડનની સાલ્વેશન આરમીના પ્રમુખથી.

૨. ધી સેક્રેટરી ઓફ ધી ઝોરડર ઓફ ધી ગોલ્ડનએન્જ ૪૫૩-૫૫૫ આમ્પટનરોડ લંડન એસ. ૬૫૯૫.

૩. ધી સેક્રેટરી ઓફ ધી લંડન વેજેટરીયન એસોસીએશન ૩૪ મેમોરીયલ હોલ ખીલ્ડોન્સ ફેરી-ગડન રટ્ટી લંડન.

૪. ધી સેક્રેટરી ઓફ ધી વેજેટરીયન સોસાયટી ૨૫૭ ડીન્સગેટ માનચેસ્ટર.

ઉપરના સ્થળે તપાસ કરવાથી સમજાશે કે દારૂ પીવાની આદતથી બચવાનો સારામાં સારો ઉપાય વનસ્પતિ આહાર શા માટે છે? અને આવું છે તો રશીયામાં પ્રજાવર્ગને દારૂ પીવાના બચકરે વ્યસનમાંથી બચાવવા ખાતર વનસ્પતિ આહાર દાખલ કરવા કૃપા કરશો. વગેરે મતલબની અરજી મોકલેલી છે.

મી. લાબરાઈઝર લક્ષ્મીદાસ માંસાહાર અને દારૂથી થતા નુકશાનથી પ્રજાવર્ગને બચાવવા તથા માંસાહારના નિમિત્તથી થતા સંખ્યાબંધ મુંગાં પ્રાણીઓના વધને અટકાવવા સતત પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે. તે જોઈ અમને વધારે આનંદ થાય છે. ખાનપાનનાં પદાર્થોમાં સુધારો થવા સિવાય દંવાઓના રગડાથી પ્રજાવર્ગ નીરાગી અને દીર્ઘાયુષી થવાની આશા રાખવી એ ફોકટ છે એમ અમારું માનવું છે.

અંધસ્વીકાર.

પ્રાણાયામ ભાગ પહેલો—કર્તા શીયુત પ્રભુશંકર નિર્ભયશંકર વ્યાસ, ચંદ્રપ્રકાશ માસિકના સપાઠક સુરત. આ પુસ્તકનો વિષય ગહન છે, અને તે લક્ષ્યપૂર્વક મનન કરવા યોગ્ય છે. આ આખું પુસ્તક અમોઝે વાંચ્યું છે. પુસ્તકકર્તા શ્રેયસાધક અધિકારી વર્ગના અનુયાયી છે. એટલે આ વિષયમાં તેઓને શુભ સંસ્કાર હોય તેમાં કંઈ નવાઈ સરખું નથી. પુસ્તક સરળ બાપામાં લખેલું છે અને તે પ્રારંભના અભ્યાસક્રાંતિ અને એ વિદ્યામાં પ્રવેશ કરેલો ન હોય તેવાને પણ ઉપયોગી થઈ પડે એવી યોજના કર્તાએ રાખેલી છે. આ વિદ્યાના ઉપાસકો સાંપ્રતકાળમાં આપણા દેશમાં પ્રાચીનકાળ કરતાં ઘણાજ યોગદા છે. તેપણુ શ્રેયસાધક અધિકારી વર્ગના આદ્ય સંસ્થાપક અને સદ્ગુરુ મહાત્મા શ્રીમન્ નૃસિંહાચાર્યજી મહારાજ આ વિદ્યાનું સર્વોત્તમ ગાન ધરાવતા હતા. જ્યારે હું સંવત ૧૯૩૫-૩૬માં વીસ-નગર હતો ત્યારે મારા મિત્રો રા. રા. ત્રિકમલાલ અચરતલાલ દીવાની કોર્ટમાં નોકર હતા.

અને રા. રા. મણિલાલ ઝવેરીલાલ વહીવટદાર ઝવેરીમાં ફાજદારી કારકુન હતા, તેઓની સાથે ગાઢ સંબંધ હોવાથી કેટલીક વખત મહારાજશ્રીનું આવવું જવું થતું તેથી; અને હું જ્યારે સંવત ૧૯૪૩-૪૪માં નોકર હતો ત્યારે મારું ઉક્ત મહાત્માશ્રીને લાંબું આવવું થતું હતું અને આ વિદ્યામાં મને મૂળથી પ્રીતિ હોવાથી તેમના બહોળા જ્ઞાનનો મને અનુભવ હતો. એ મહાત્માશ્રીના નિકટના સહવાસથી સ્વર્ગસ્થ શ્રીમત છોટાલાલભાઈ જીવણલાલ અને ખીમ લિપ્તે એ વિદ્યામાં પ્રવીણ થએલા અને હાલમાં એ સંસ્થાના આચાર્ય શ્રીમત ઉપેન્દ્ર ભગવાન છે. દર વરસે હુતાશણીના તહેવારોમાં સાધન સમારંભમાં આ મંડળના અનુયાયી એકત્ર થાય છે. અને પ્રાણાયામ અને સમાધિ વગેરેના પ્રયોગ પોતાના અધિકાર પ્રમાણે કરે છે એટલે ગુરૂ પરંપરાથી આ જ્ઞાન એ મંડળમાં વધતું જોઈ વધારે આનંદ થાય છે.

પ્રાણાયામની સત્યતા અને મહત્વ માટે આ માસિકના તંત્રીને જાતિ અનુભવ છે. અને તે અનુભવ તંત્રીએ શ્રી બાળાસ્તવન અને દૈવી અદ્ભુત ચમત્કારના પુસ્તકમાં લખ્યો છે. સવત ૧૯૨૮-૨૯ ની સાલમાં તંત્રીની વય ૧૮-૧૯ વર્ષની હતી તે વખતે કડીમાં પંડિતશ્રી નામના એક પવિત્ર અને મહાત્માશ્રી સાધુનો સમાગમ થયો હતો અને ધર્મશરના અસ્તિત્વ સંબંધીના તંત્રીને સંકલ્પ વિકલ્પ હતા તે દૂર કરવા સારું ઉક્ત મહાત્માશ્રીએ પોતાની દેખરેખ નીચે આ ક્રિયા કરવા કહેલું અને તે સંબંધે સતત પરિશ્રમથી તંત્રીને અનાહત નાદ સાંભળવા સુધીનો અનુભવ થએલો પરંતુ દિલ્હીની વાત એ યાદ કે તેજ સાલમાં દોઢ બે માસ સુધીનો ભારે મંદવાડ થવાથી અશક્તિને લીધે આ વિદ્યા પડતી મૂકવાની જરૂર પડી હતી. આ સંબંધી તંત્રીને સંપૂર્ણ અનુભવ લખવાનું આ સ્થળ નથી પણ તે અનુભવ પ્રસંગોપાત નિત્યનેંધિપોથીના ઉતારા સાથે લખવામાં આવશે.

મી. પ્રભુચંદ્રે આ પુસ્તક લખવામાં લીધેલો પરિશ્રમ સ્તુતિપાત્ર છે. આ વિદ્યાનું જ્ઞાન સંપાદન કરવાની પ્રીતિ ધરાવનાર અને તેનું મહત્વ સમજનાર અધિકારીને આ પુસ્તક ઉપયોગી થઈ પડશે એમ અમને લાગે છે. મૂલ્ય રૂ. ૦-૮-૦ છે અને ચંદ્રપ્રકાશના તંત્રી પ્રભુચંદ્રે નિર્ભયશંકર વ્યાસ, સુરત એ પત્તાથી મળશે.

ખોરાક અને તંદુરસ્તિ—આ સંબંધીના લઘુ નિબંધના લેખક જગનલાલ વિ. પરમાણંદાસ નાણાવટી, હાવા પ્રસિદ્ધ કરનાર ઝવેરી લઘુભાઈ ગુલાબચંદ્ર જોનારની મેનેજર શ્રી જીવદયા જ્ઞાન પ્રસારક ફંડ, ૩૦૯ સરાઈ બજાર મુંબઈ. આ લઘુનિબંધ અમને લલ્લુભાઈ ગુલાબચંદ્ર તરફથી મળ્યો છે. જીવન અને તંદુરસ્તિનો મુખ્ય આધાર ખાનપાન ઉપર છે. સાંપ્રત કાળમાં પ્રજાવર્ગ જીમની લોલુપતાથી દિન પ્રતિદિન ખાનપાનમાં બદલ થતો જાય છે. ખાનપાનને યોગ્ય એવા પદાર્થો ગ્રહણ કરવા લાગ્યાથી અનેક રોગના બોગો લોકો થઈ પડ્યા છે અને પરિણામે પ્રજા અસ્થાયી થઈ ગઈ છે. મનુષ્યજાત જે ઉનાંત ક્રમમાં આગળ વધેલી ગણાય છે તે ઉદરપોષણ માટે નિર્દય અને કટોર હૃદયની બની ગઈ છે અને આહાર માટે સખ્યાબંધ કરોડો પશુ પક્ષી અને જાનવરોનો સંહાર માંસના ખોરાક માટે કરે છે. આ વિશ્વમાં પ્રાણી અને પદાર્થમાં એક આત્મા વ્યાપિ રહ્યો છે. આપણને જે દુઃખની લાગણી થાય છે તેવીજ લાગણી તે પ્રાણીઓને થાય એમાં કંઈ પણ નવાઈ સરખું નથી. માત્ર મનુષ્ય જાત પોતાને પતાં દુઃખો રદત કરીને અગર મોડિયો બોલીને સમજાવે છે અને પશુ પક્ષીઓ અવાચક હોવાથી તેવા દુઃખની લાગણી બરાબ ઓછાવડે કે અદેશ ઉપરથી ખતાવે છે. છતાં વજીર હૃદયના ધાતકી મનુષ્યો તેની જરા પણ દરમર ન કરતાં દયાલીન

બની તેનો પ્રાણ લે છે. તેઓ એમ માને છે કે એ પ્રાણીઓ મનુષ્યજાતના આહાર માટે નિર્માણ થયેલાં છે. જો કે સૃષ્ટિના આરંભ કાળમાં તો ફેટલીક જંગલી જાતિઓ જનવરના માંસ ઉપર પોતાનું શુન્દરતાન મલાવતી હતી; પરંતુ જ્યારે આપણે વિદ્યા, જ્ઞાન અને ઉત્તરિક્રમમાં આગળ વધેલા હોવાનું અભિમાન ધરાવીએ છીએ ત્યારે એવો કયો જ્ઞાનવાન કે બુદ્ધિવાન મનુષ્ય હશે કે જેને આવો પશુવધ નજરે જોતાં હલકા ઉપર દયાની લાગણી થયા વિના રહેતી હશે? દરેક બાજુથી એવો પ્રશ્ન પૂછાય છે કે મનુષ્યનો કુદરતી આહાર કયો છે? હાલના શોષક અને વિદ્વાનોએ ખાત્રીપૂર્વકના પ્રયોગોથી સિદ્ધ કરી આપ્યું છે કે: Remember that nuts and fruits are the only natural food for man માત્ર લીલાં ફળ અને સુકો મેવોજ મનુષ્યનો કુદરતી ખોરાક છે. એ કુદરતી ખોરાકનો જ્યારથી આપણે ત્યાગ કર્યો છે ત્યારથી આપણે દીર્ઘાયુષ્ય અને તંદુરસ્તિ ગુમાવી બેઠા છીએ. મહાત્મા જીસસ ક્રીસ્ટે બાઇબલમાં પણ વારંવાર માંસાહારને માટે ના પાડેલી છે. તેમજ આપણું શાસ્ત્રો પણ ના પાડે છે છતાં વામમાર્ગીઓએ ફેટલીક જંગલોએ રસનેદ્રિયને તૃપ્ત કરવા ખોટા શ્લોકો બનાવી પ્રજાવર્ગને અવજે માર્ગે દોરેલો છે. અને સાંપ્રત કાળમાં આપણે જીવવા માટે ખાતા નથી પરંતુ ખાવા માટેજ જીવીએ છીએ. (We should not live to eat but eat to live) એટલે ખાટાં, ખારાં, તીખાં, તમતમાં અને ભાતભાતનાં મિષ્ટાન્ન ભોજનો જમવા માટેજ જીવીએ છીએ.

મનુષ્ય જાતનો કુદરતી આહાર કયો છે? અને કેવી જાતનો આહાર ગ્રહણ કરવો જોઈએ, તે સંબંધી અમે આહારમીમાંસા ગ્રંથનો કેટલોક ભાગ ધનન્તરિ માસિકમાં છાપેલો છે અને બાકીનો હજુ પ્રસિદ્ધ થવાનો છે. વળી મનુષ્યનો કુદરતી આહાર કયો છે તે સંબંધી પણ કેટલાક લેખો લખેલા છે અને હજુ એ સંબંધી લેખ ચાલુ છે. વળી શ્રી જીવદયા જ્ઞાન પ્રસારક ડૉ. તરૂથી “ધી એડવાન્ડેજસ ઓફ વેજેટેરીયન ડાયટ” સંબંધી ઇનામી નિબંધ લખવા જાહેરખબર પ્રસિદ્ધ થયાથી ડૉ. મહાદેવપ્રસાદે લખેલો નિબંધ પાસં થયો છે અને રૂ. ૫૦)નું ઇનામ મેળવેલું છે. એટલે નેચર ક્યુર સીસ્ટમ પ્રમાણે ધણાખરા રોગો ખોરાકની ફેરફારથી અને ખાસ કરીને ફળાહારથી મટે છે એમ સાબિત થયું છે. આ નિબંધ મુગાં પાણીઓના સંરક્ષણ માટે અને મનુષ્ય જાતની તંદુરસ્તિના સંરક્ષણ માટે શ્રી જીવદયા જ્ઞાન પ્રસારક ડૉ. મહત્ત્વ વડે છે. માટે જીવાસુઓએ અર્ધા આનાની ડીપીટ મોકલી મંગાવી લેવો.

પ્રાચીન શ્વેતાશ્વર અર્ધાચીન દિગંબર—લેખક મુનિરાજ શ્રી વિદ્યાવિજયજી, છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર શાહ હર્ષચંદ્ર ભુરાભાઈ અંગ્રેજી કોડી બનારસ. જૈન શાસનના ગ્રાહકોને ત્રીજા વર્ષની બેઠ. આ પુસ્તક સમાલોચનાર્થ અમને જૈન શાસનના સંપાદક તરૂથી મળ્યું છે. આ પુસ્તક અવકાશની વખતે અવલોકન કરી અભિપ્રાય આપવા માટે રાખેલું તેથી અથથી ઇતિ મુઠી વાંચી જોયું. લેખક મુનિરાજે શ્વેતાંબર મત પ્રાચીન છે એ વાત પ્રતિપાદન કરવામાં જૈન શાસ્ત્રોના અને પ્રાચીન વિદ્વાનોના આધારો અને શિવ પુરાણાદિના આધારો પણ બતાવેલા છે. તે આધારોને ખોટા માનવાને કંઈ કારણ નથી. સવાલ માત્ર એટલોજ છે કે બન્ને પંથોમાં પ્રાચીન કયો પંથ છે. આ બન્ને ધર્મવાળાનું દ્રષ્ટિ બિંદુ એકજ છે એટલે એકજ દેવને એક પંથવાળા દિગંબર રૂપે પૂજનાદિ કરવા કહે છે, ત્યારે બીજા પંથવાળા વસ્ત્રાલંકારથી પૂજન કરવા કહે છે. આ બન્ને રીતિઓથી આખર

નિર્વાણ પદને પામવાનો હેતુ છે. આપણા આર્યાવર્તમાં દીર્ઘ કાળથી આવા ધર્મ સંબંધિના ઝગડા ચાલતા આવ્યા છે. દાખલા તરીકે પહેલી શક્તિ કે શિવ, માયા કે બ્રહ્મ, પહેલું ખીજ કે વૃક્ષ, પહેલી સ્ત્રી કે પુરુષ, પહેલું પ્રારબ્ધ કે કર્મ ઇત્યાદિ. આ ઝગડાનો હજુ અંત આવ્યો નથી ને આવવાનો પણ નથી. અખો ભક્ત કહે છે કે “અખો કહે એ ઊંડો કુવો, ઝગડો ચૂકવી કોઇ નવ મુવો.” આવાજ ઝગડામાં પડદર્શનનાં શાસ્ત્ર રચાયાં છે અને તેમાં દરેકે પોતાના જુદા જુદા મત બતાવ્યા છે. પનવેલ મુકામે બરાચલા વૈદ્ય સમ્મેલનમાં એક વક્તાએ સંકૃતમાં બોધકારક ભાષણ આપેલું તેમાં બતાવેલું કે એક મુક્તિપુરી કે ખીજ એવી એક નગરી કલ્પી હ્યો. એ પુરીમાં જવાના છ માર્ગ છે. એ પુરીમાં જવાને છ ભાષાઓ નિકળ્યા. એ છ માર્ગમાં એક માર્ગ ખાડા ટેકરાવાળો, ખીજે નદી નાળાવાળો, ત્રીજે ઝાડ ખીડ વગેરેનો, ચોથો રેતાળ, પાંચમો પહા પર્વતવાળો અને છઠ્ઠો સારો પણ ધણો લાંબો હતો. એ બધા ભાષાઓ આખરે પહોંચ્યા. દરેકે પોતે જ રસ્તે ગયા હતા તે રસ્તો શ્રેષ્ઠ છે એમ વર્ણન કર્યું ને ખીજનો માર્ગ સારો નથી એમ કહ્યું; પરંતુ બધાનું લક્ષ્યિંદુ એકજ હતું. સૃષ્ટિને નિર્માણ થયે કેટલાક કલ્પ થઇ ગયા છે અને જશે. શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને ભગવદ્ ગીતામાં કહ્યું છે કે—

પરિત્રાણાય સાધુનામ્ વિનાશાયચ દુષ્ક્રતામ્ ॥

ધર્મ સંસ્થાપનાર્થાય સંભવામી યુગે યુગે ॥ ૧ ॥

મતલબ કે સાધુના ઉદ્ધાર માટે, દુષ્ટતા સંહાર માટે અને ધર્મ સ્થાપન કરવા માટે હું યુગે યુગે અવતાર ધારણ કરું છું. એટલે શ્રી આદિનાથજીથી માંડીને શ્રી મહાવીર સ્વામીજી સુધીના ચોવીસ તીર્થંકરો મહા પ્રલય પછી ખીજ યુગમાં પણ એજ પ્રમાણે ધર્મ સ્થાપના માટે અવતરીલું થઇ ધર્મ સ્થાપના કરે છે. એટલે શ્વેતાંબર અને દ્વિગંબર પંથ પણ દરેક યુગમાંનો પ્રાચીન છે એમ માનવું એ વધારે સચુક્તિક છે. તો પછી જૈન ભાષાઓને અમારી વિનંતિ છે કે ધર્મના ઝગડામાં કાળ વિશ્લેષ ન કરતાં બંને પંથવાળાએ એકત્ર થઇ ધર્મની ઉન્નતિ અને દેશોન્નતિના કાર્યમાં મદદ કરવી એજ ખરો ધર્મ છે. આ જગોએ મને કહ્યા પના ચાલતું નથી કે વીસનગરમાં વીસનગરા નાગરોમાં બાંડીયા અને ઉપાધ્યા એ નામનાં એ મુખ્ય તડ છે એ બંને તડના હાટકેશ્વર મહાદેવ છે. એક માહીવાડામાં અને ખીજ જાનીવાડામાં. તડોની અદ્રવદને લીધે ચૈત્ર શુદ્ધ ચૌદશની રાત્રિએ બંને મહાદેવના વરધોડા ચડતા તે વખતે આગળ કોની પાલખી જાય એ સંબંધે મોટા ઝગડા ઉત્પન્ન થતા અને પોલીસ પાર્ટીઓની મદદ માગવામાં આવતી એટલે જાણે બંને તડના મહાદેવ ઝોર-માન ભાઇ હોય ને તેમના વચ્ચે સ્પર્ધા સ્પર્ધિ હોય તે પ્રમાણે થતું. હિંદુસ્તાનમાં અનેક ધર્મ છે અને તેમાં પણ પેટાધર્મો છે અને એક એક વચ્ચે હંમેશાં ઝગડા ચાલ્યા કરે છે. આપણા દેશને ધર્મના ઝગડાથી વધારે ખમતું પડ્યું છે અને સંપના બંધારણનો નાશ થયો છે. માટે બંને પંથવાળાએ એકત્ર મળી આ વાદવિવાદનો અંત લાવવો જોઇએ એવી અમારી નમ્ર વિનંતિ છે.

કાવ્ય કુસુમ—રચનાર શ્રીયુત્તમ પ્રભુચંદર નિર્ભયચંદર વ્યાસ, ચંદ્રપ્રકાશના તંત્રી સુરત. આ પુસ્તક કર્તા તરફથી અમને સમાસોચનાર્થે મળ્યું છે. આ પુસ્તકનું અમે સારી રીતે અવલોકન કર્યું છે. પ્રાણાયામની બુદ્ધિના રીવ્યુમાં અમે મી. પ્રભુચંદર નિર્ભયચંદર માટે લખી ચૂક્યા છીએ. તેઓ શ્રેયસાધક અધિકારી વર્ગના છે. તેમનું કાવ્ય ગાનભક્તિ અને

તત્ત્વ વિચારથી ભરપૂર છે. તેમના વિશુદ્ધચરણની છાપ તેમના કાવ્ય ઉપર પણ દૃષ્ટિગોચર થાય છે. વિચારના આંદોલનોનું સામર્થ્ય ઘણું પ્રબળ હોય છે. દાખલા તરિકે શ્રી ગીતાશ્રમાં શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્માએ કહ્યું છે કે:—

“ધ્યાયતો વિષયાન્પુન્સઃ સક્લસ્તેષુ પ્રજાયતે ॥

સક્લાત્સંજાયતેકામઃ કામાત્કોઘોઽપિજાયતે ॥ ૨ ॥

ક્રોધાન્નવતિ સમ્મોહઃ સમ્મોહાત્સ્મૃતિ વિભ્રમ ॥

૧ સ્મૃતિઘ્નસાદ્ બુદ્ધિનાશો, બુદ્ધિનાશાત્ પ્રણશ્યતિ ॥ ૨ ॥”

મતલબ કે જે વિષયનું પુરૂષ ધ્યાન કરે છે તેનું ફળ મળે છે. વિષયનું ધ્યાન કે વિચાર કરવાથી કામ ઉત્પન્ન થાય છે, કામમાંથી ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય છે, ક્રોધમાંથી મોહ ઉત્પન્ન થાય છે, મોહમાંથી સ્મૃતિઘ્ન થાય છે, સ્મૃતિઘ્નથી બુદ્ધિ નાશ પામે છે, બુદ્ધિનો નાશ થવાથી પોતાનો વિનાશ થાય છે. આવા પુસ્તકોમાંનાં સુંદર પદોનું મનન કરવાથી ઉત્તરોત્તર ઉત્તમ શુભો પ્રાપ્ત થાય એમાં નવાઈ સરખું નથી. આ પુસ્તકનું મૂલ્ય રૂ. ૦-૮-૦ છે અને કર્તા પાસેથી તે મળશે.

વૈદ્ય મુષળ—આ માસિકના પ્રથમ વર્ષના અંક ૧૨ અમને મળ્યા છે. આ માસિક વૈદ્યરાજ ધર્મદેવ કવિશ્રીપણ વૈદ્યરાજ લાહોર એમના તરફથી હિંદીભાષામાં નીકળે છે. વાર્ષિક મૂલ્ય રૂ. ૧-૩-૦ છે. બહાર ગામવાળાના રૂ. ૧-૮-૦ છે. સંપાદક જતે વિદ્વાન અને વૈદ્યવિદ્યાનો અનુભવી હોવાથી માસિકમાં ચર્ચાતા લેખો પણ ઉત્તમ પ્રકારના આવે છે. અને દવાઓ પણ શાસ્ત્રોક્ત લખાય છે. સાંપ્રત કાળમાં વિદેશી દવાઓ જ્યાંયાં વપરાવા લાગી છે અને આપણી આયુર્વેદીક દવાઓનો લોપ થતો જાય છે. દેશી દવાઓ વિદેશી દવાઓ કરતાં કેટલી પવિત્ર, ઉત્તમ અને અસરકારક છે એ પ્રશ્નવર્ગના ધ્યાનમાં ઉતારવું જોઈએ, અને તેમ યવા માટે વૈદ્યક સંબંધીનાં માસિકા અને પાક્ષિક કે અઠવાડીકપત્રો સંખ્યાબંધ નિકળવાં જોઈએ તોજ ધારેલો હેતુ પાર પડે તેમ છે.

“મારતવર્ષીય વૈદ્યક હાયરેક્ટરી—પ્રથમ વર્ષમાં યએલાં કાપેલાં વિવરણ પંચમ વૈદ્ય સમ્મેલન મથુરા માટે” એ નામનો એક લઘુ હિંદી લેખ અમારા વિદ્વાન બધુ વૈદ્યરાજ જટાશંકર લીલાધર “વૈદ્ય દલપત”ના સંપાદક તરફથી અમને મળ્યો છે. ગત ડીસેમ્બર માસની તા. ૨૦ થી તા. ૨૩ સુધી મથુરા મુકામે પંચમ વૈદ્ય સમ્મેલન મળ્યું હતું તેમાં અમે પણ હાજરી આપી હતી. વૈદ્યરાજ જટાશંકર લીલાધરે આ સમ્મેલનમાં તા. ૨૧-૧૨-૧૩ ના રોજ આ લેખ વાંચ્યો હતો. અને તેની છાપેલી પ્રતો સમ્મેલનમાં વહેંચવામાં આવી હતી. એલોપેથીક ડોક્ટરોની કાયરેક્ટરી છપાઈ ચુકી છે. પરંતુ આયુર્વેદીક વૈદ્યરાજેની કાયરેક્ટરી છપાયેલી નથી. તેવી કાયરેક્ટરી થવાની જરૂર છે એવી દરખાસ્ત અમે કાનપુર મુકામે ચતુર્થ વૈદ્ય સમ્મેલનમાં મુકી હતી અને આ કાયરેક્ટરોનું મહત્વનું કાર્ય કરવા વૈદ્યરાજ જટાશંકરભાઈએ માથે લીધું હતું. તેમણે કાયરેક્ટરી તૈયાર કરવામાં જે પરિશ્રમ લીધો છે તે પ્રશંસનીય છે. પરંતુ દીક્ષગીરીની વાત તો એ છે જે તેમણે જુદી જુદી ભાષાઓમાં છપાવેલાં કારમોમાંથી ૮૦૦૦ શરમ મોકલેલાં તેમાંથી માત્ર ૧૦૦૦ કારમ ભરાઈ આવ્યાં છે. હિંદુસ્થાનમાં સંખ્યાબંધ વૈદ્યરાજે વૈદ્યકતા ધધો કરે છે, છતાં આયુર્વેદની ઉન્નતિના કામમાં તેઓ બેદરકાર રહે તેના જેવું એકે શાંચનીય નથી. આવા મહત્વના કાર્યમાં જોઈતી માહેતી રા. રા. જટાશંકરભાઈને આપવા અને કારમો મંગાવી ભરી મોકલવા આયુર્વેદની ઉન્નતિ ધ્વજનાર સજ્જનોને અમારી ખાસ બલામણ છે.

વનૌપધિ પ્રકાશ—આ નામનું માસિક પંડિત બાપુરામ શર્મા તરફથી જાણા-
લાખાદ (ડીસ્ટ્રીક્ટ મીરત)માંથી નીકળે છે. આ માસિકની શરૂઆત સન ૧૯૧૧ ના આગ-
સ્ટથી થઇ છે. તેમાં જંગલની જડી બૂટીઓનાં ચથાર્ય રંગીન ચિત્ર, તેને ઓળખાવાની સમ-
જીવન; તેનો ઉપયોગ, ઇલાદિ વિસ્તારથી લખવામાં આવે છે. ઔષધિઓ તૈયાર કરવાનો
મુખ્ય આધાર વનસ્પતિ છે. વનસ્પતિની ખરી ઓળખ પુરાતન કાળમાં ગુરૂદ્વારા તેમના
સાનીધ્ય દવાઓ તૈયાર કરવામાં આવતી તેથી થતી હતી. હવે તે ક્રમ બદલાઇ ગયો છે.
ખે ત્રણ વૈદકનાં પુસ્તક ખરીદ કરી વૈધરાજ કે વૈદ્યશાસ્ત્રી બની જાય છે જેથી વનસ્પ-
તિનું પીછાન તેમને હોતું નથી. પુસ્તક ઉપરથી દવાઓનાં લીટ આપે છે. માંથી લોકો ગમે
તેવી વનસ્પતિ આપે છે અને વૈધરાજને બતાવતાં ‘ મીયાને ચાદિ ચાંદ ’ એ કહેવત મુજબ
વૈધરાજ પણ એજ વનસ્પતિ છે એમ કહે છે. રોગી વાપરે છે તેથી ફાયદાને બદલે ઉલટું
નુકશાન થાય છે. જેથી વનસ્પતિઓની ઓળખ વૈદકનો ધધો કરનારને હોવાની જરૂર છે.
અને તે સાધન આવાં ઉપયોગી માસિકજ ગણાય. વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૧-૮-૦ છે. સંપા-
દકને સચિત્ર માસિક કાઢતું પડે છે તેમાં થતું ખર્ચ જોતાં લવાજમ વધારે નથી.

દઢ પ્રતિજ્ઞાપૂર્વક દિલખુશ દિલાસો.

જહાલા વિવેકી વાચક મહોશયો ! એપ્રિલનો અંક છપાય છે અને હવે
પછીના અંકો દર માસે પહેલી તારીખેજ નિયમિત મળશે એવી ચોક્કસ વ્ય-
વસ્થા કરવામાં આવી છે જેથી હવે જરા પણ અધીરા ન થતાં આનંદ સાથે
આ માસિકને અંતઃકરણમાં પ્રેમપૂર્વક સ્થાન આપી અભ્યુદય ઇચ્છીશો એજ
ઇચ્છા અને પ્રાર્થના !

તૈયાર છે ! ખેડ પુસ્તક તયાર છે !!

અનંત જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકાય એ નામનું અમૂલ્ય અતિ ઉપયોગી
અને આજ લગીમાં એવું એક પણ પુસ્તક પ્રકટ નહિ થયેલું તેવું ગૂઢ જીવનતત્ત્વવર્ધક
ઉપાયોથી ભરપુર. સુશોભિત ખાઇડીંગ લેખ છાપ અને ચિત્ર સહિત છપાઇ તૈયાર થયેલ
છે. અને આ ધ્યાનપૂર્વક અવલોકન કરી વિચારને આચરમાં આણતાં બેશક દીર્ઘજીવન
ભોગવવાનો સમય સ્વાધીન કરી શકાય છેજ, માટે નીરોગતા સાથે લાંબું જીવન ભોગવવા
ભાગ્યશાળીઓ માત્ર એક રૂપિયાના ન્યોછાવરમાં પુસ્તક ખરીદી આનંદ અનુભવી અમારા
શ્રમને સફલ કરશે કે જેથી અમે અહોભાગ્ય માનીશું.

ક્ષયરોગ, સંબંધીના નિબંધની બીજી આવૃત્તિ પણ તૈયાર છે માટે જે જે આહકોને
ખરીદવાની આવશ્યકતા હોય તે તે સાહેબોએ લી. પી. થી મંગાવી લઇ તેના હેતુઓ સમજ
સ્વપરતું શ્રેય કરવું. કીમત રૂ. ૦-૪-૦

મળવાનું ઠેકાણું.

“ નવજીવનાલય ” સેનીટારિયમ (વિજળીનું દવાખાનું) કાંકરીઆરોડ-અમદાવાદ,

અગર

“ ધન્વન્તરિ ” ઓફીસ વીસનગર—(ઉત્તર ગુજરાત.)

આર્યાનાર્ય ઔષધ.

દેશી તથા અંગ્રેજી વૈદ્યકને લગતો અપૂર્વ સંગ્રહ.

વિષય—

આ પુસ્તકમાં દેશી અને અંગ્રેજી પદાર્થોનો લિપ્ત લિપ્ત રોગોપર કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો, અકસાદિકમથી તે તે પદાર્થોના ગુણદોષનું વિવેચન, કેટલાક ઔષધ પ્રયોગો—દેશી અને અંગ્રેજી ઔષધોને લગતા તોલ-માપ, તે વિષેની પૂરેપૂરી સમજણ, એવી રીતે વૈદ્યકને લગતા વિવિધ વિષયોનું વિસ્તારપૂર્વક વિવેચન કરવામાં આનું છે.

કદ—

સાઈઝ ડેમી આઠપેજી ૪૭ ફાર્મ, પાકું પુઠું છતા કિંમત દેવળ રૂ. ૨) છે.

આજ સુધીમાં આ પુસ્તકની ત્રણ આવૃત્તિઓ થઈ છે અને તેજ આ પુસ્તકની લોકગિયતાનું પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ છે

વધુ જાણવા માટે અમારું પ્રાઇમલિટ મળાવો જે કોઇ માગે-મંગાવે તેને વગર પોણે મોકલાય છે

તપો:—વૈદ્યશાસ્ત્રી મણિશંકર ગોવિંદજી.

આલોક-આત્મનિબંધ ઔષધાલય,

ભાવનગર—કાઠીયાવાડ

તાવની રામખાણુ દવા.

રૂ. ૧૦૦) ઇનામવાળી.

કોઈ પણ જાતનો તાવ એટલે દાડેલો, એકાંતરીઓ, ચોથીઓ, ઉનો, ટાઢીઓ ને ચાલતા જમાનાની નવી નવી જાતના ઉડતા તાવ અમારી દવાથી ન ઉતરે તો-લીધેના પૈસા પાછા આપીશું. કોઈ એમ સાબિત કરી આપશે કે વૈદ્ય ગિરધરલાલ કહાનજીની દવાથી ચોથીઓ તાવ ન ગયો તો તેને રૂ. ૧૦૦ ઇનામ આપીશું. ગોળા ૫૬ ની ડબી ૧ તો રૂ. ૧-૦-૦.

ધણા રોગોને ઝટ આરામ કરનાર.

શક્તિ-સંજીવન.

કોઈ સખસ એમ સાબિત કરી આપશે કે આ દવામાં શક્તિ લાવવાનો ગુણુ નથી તો તેને રૂ. ૧૦૦) ઇનામ આપીશું.

કમતાકત યજ્ઞેષ ઇન્દ્રિયોને તાકત આપી સતેજ કરવાનો શક્તિ-સંજીવનમાં ખાસ ગુણુ છે. જરડાની ફાટ, કમરનો દુખાવો, પગતુ કળતર, સધીવા, ક્ષય, જુનો મડો, ખાસી, વાયુના રોગો, મદામિ, અજીરણુ, કમજબત, પિત્તકમળી, કમળો, પિત્તપાંડુ, જીર્ણીજ્વર નિગેરે ધણું દરદોનો નાશ કરે છે. સ્ત્રીના ગર્ભાશયનાં દરદો ને યતો ગર્ભપાત અટકાવે છે. વાંઝણીને શક્તિ-સંજીવનનું મેવન કરવાયો (છોકરાંની) પ્રાપ્તિ યાય છે. શક્તિ-સંજીવન શુક્રના તમામ દોષ મટાડી સ્ત્રી, પુરૂષ, બાળક અને વૃદ્ધને પુષ્ટ, તેજસ્વી, કાન્તીવાન, બળવાન બનાવે છે. ગોળા ૧૦૦ ની ડબી ના રૂ. ૨-૮-૦

પરમીઆની રામખાણુ દવા.

આ દવા તમામ જાતના પરમીયા મટાડે છે. ઇન્દ્રિમાં યતી બળતરા અને ચાલતું પડું (રસી) બધે કરે છે, સોજો ઉતારે છે, ટીપે ટીપે આવતો પેશામ સાફ લાવે છે, કળતર અને પેટનો દુખાવો મટાડે છે, નીચેની રગમાં જે દરદ યાય છે તેને તરત આરામ કરે છે. તેમજ ધાતુ વધારી શક્તિ આપે છે અને સાંધાના દુખાવા મટાડે છે, યાને પરમીયાથી થયેલ તમામ દરદોનો નાશ કરે છે. ડબી ૧ માં ગોળા ૧૬ શીશી એકની કિંમત રૂ. ૨-૪-૦

આ સિવાય તમામ દરદોની દવા અમારા ઔષધાલયમાં મળે છે, જે વી. પી. ધી મોક-લવામાં આવશે. પરદેશથી મગાવનારાએ નીચેને શિરતામે જાનો, તાલુકો, પોષ્ટ ઓફીસ સાથે પત્ર લખતું જાને લેનારને અમદાવાદમાં ત્રણ દરનાળે માણેકવાવ શરીરચક્તી દુકાનેથી લેવો.

બહુગદ્ય ગુટિકા—ઉધરસની દવા.

આ દવાથી તાજ ઉધરસ ત્રણ કલાકમાં મટે છે જુની ખાંસી અને ક્ષય-દમ જેવા દરદોને થોડી મુદતમાં કાયદો કરે છે. ગોળા ૫૦ ડબી ૧ ની કિંમત રૂ. ૧-૦-૦

દાદર.

કાયદો ના થાય તો પૈસા પાછા.

તમામ જાતની રાતી, કાળા અને ઘોળા દાદર મટાડે છે. ડબી ૧ ની કિં. રૂ. ૦-૪-૦

“ધાતુવિકાર” નામનું પુસ્તક એક કાર્ડ લખનારને મફત મોકલવામાં આવશે કામગીરી વહેવાર હેઠળ આશીસ કરવો.

વૈદ્ય શા. ગિરધરલાલ કહાનજી.

હોઃ આશીસ—મુ. ધોળકા જી. અમદાવાદ.

સહવનામૃત ગોળીઓ.

સહવનામૃત ગોળીઓ, લવ છવ સેવ રુઢાય;
સસારી સુખ ભોગવવા, અમૃત્ય એક ઉપાય ।

કિંમત ગોળી ૪૦ ની ડબી ૧ નો રૂા. ૧ એક.

શક્તિ માટે-તતુપ્રદિન તૈલ, કિંમત રીશી ૧ નો રૂા. ૧ એક.

તાવની ગોળીઓ.

ટાઢીઆ અને ગરમ તાવને વાસ્તે આ ગોળીઓ ઘણીજ અકસીર છે, અને તે હિંદુ-
સ્તાનની હવાને અનુકૂળ પડતી કઢી પણ ખાલી નહિ જાય તેવો ઉપાય
કિંમત ગોળી ૪૦ ની ડબી ૧ નો રૂા. ૧ એક.

મદત !

અમૃત્ય ભેટ !!

મદત !!!

વૈવ સહવનામૃત સરોજ.

આ નામનું સર્વોપયોગી પુસ્તક એ પોસ્ટ કાર્ડ પર પોતાનું નામ, કામ, કેકાણું વગી
મોકલનારને મદત મોકલનામા આપશે

વૈવ શા. શિવજી બેઠાભાઈ.

ગ્રા. સહવનામૃત એપધાલય.

મોડવીળ દર-કરછ.

૧૬૦ ॥

નોકરી અને ધધા માટે.

રખડતાઓને ઘર બેઠાં હાથે રૂપીઆ આવાનું ઉત્તમ આધન.

“હુન્નર-સંગ્રહ”

ભાગ ૧ ભા. આવૃત્તિ ણીજ. ત્રણસો પાનાનું દળદાર પુસ્તક, સુશોભિત
પાકી ખાઈન્ડીંગ, ગેરેન્ટીવાળા પુષ્કળ હુન્નરો, કીમત આના બાર. પોસ્ટેજ જૂડું.

મરટીફીકેટનો હુકો આર-મગનવાલ રજગડ (પેઢમાવા, ગુજરાત) આ છુકમા લખ્યા
પ્રમાણે પ્રયોગ કર્યો અને ફેલેદ મળી છે આ છુક મોકરી કરતા ભાઈઓને ખરીદવા ભલામણ કર છુ
કા દરીદાસ ગોપાલજી (પ્રેડ બપર, મોડીઆવાડ) અમોએ “કેસમેટીન” બનાવી છે એક દર
છુક ઘણીજ કીમતી છે

હેમચંદ દયાલજી મહેતા (મિળ, મોડીઆવાડ) એ ત્રણ ચીજે બનાવી છે તેમા ફેલેદ મળી છે
કસપ મહમદ હમીદીમ (સારોદ) છુક ધ ણી ઉપયોગી છે બીજે ભાગ તુરત મોકલી આપજે

હુન્નરોદય મોડળ. ૧૬ બનીયન ગેડ, સુબઈનં. ૯

ઉતાવળા થાઓ !

જનગૃત થાઓ !!

અપૂર્વ અવસર-૩૦ એપ્રિલ ૧૯૧૪ સુધી.

હિંદી-વનૌષધી પ્રકાશ.

પ્રથમ ભાગ. કિંમત રૂ. ૧૫

જેમા અવલ્ય જડીબુટ્ટીઓના ગીન ચિત્ર નાના પ્રકારની ભાષામા તેના નામ, પ્રત્યેક અંગતુ વિવેચન, ગુણુદોષ અને પ્રયોગાદિ વિવિધ વૈદ વિષય છે

હિંદી-વનૌષધી પ્રકાશ

સચિત્ર વૈદક માસિક પત્ર.

વનસ્પતિનું વિવેચન, ચિત્ર, અનુભૂત પ્રયોગ આદિ સિવાય આરોગ્ય, આયુષ્ય, આનંદ અને શરીરસરક્ષા સળખી વૈદકીય લેખ પણ હોય છે આ પત્ર ડાક્ટરો તથા વૈદરાજો વગેરેને અત્યંત ઉપયોગી છે વાર્ષિક મૂલ્ય રૂ ૨-૦-૦ નમૂનાનો અંક મંગાવો

નોટ—ઉપરના બંને ભાગો એકી વખતે લેનારને માત્ર રૂ ૨-૮-૦ મા મળશે કેપીઆ મનીઓરકચી મોકલવા બેઇએ

આયુર્વેદી ગૃહ ચિકિત્સાશાસ્ત્ર.

આયુર્વેદની અત્યંત ગુપ્ત ઉપયોગી ઔષધીઓનો આ પુસ્તકમા મારો મગ્ન છે કોઈ છે જેમા પ્રત્યેક સ્ત્રીપુરૂષ વ્યવસ્થા પૂર્વક પુસ્તકાનુસાર પોતે પ્રત્યેક રોગીની ચિકિત્સા કરી શકે છે મુસાફરી, ઘરમા અને અકસ્માતના પ્રસંગે આ પુસ્તક ઘણુજ ઉપયોગી છે તેનો લા. આ પુસ્તકથી સહેજમા મળે છે મૂલ્ય રૂ ૬-૦-૦ ટપાલ ખર્ચ રૂ ૦-૧૨-૦ વનૌષધી પ્રકાશના દશ આલેખ કરી આપનારને આ પુસ્તક મફત આપવામા આવે છે

પતો-વૈદ પંડિત બાબુરામ શર્મા.

પો. જલાલાબાદ, જીલ્લા મીરત.

દશ પુસ્તકો ફક્ત રૂ. ૨) માં.

“વિગ્નાન અને હિત” સચિત્ર માસિકના ૩ હક થનારનેજ મળે છે. વિષયો—
ખુટપાલીસ, માયુ, ગીદ, શાહી, ખેળ, ખેતીવાડી, શરીરશાસ્ત્ર, રગત, ગપત, વિજગી ઇ.
લખો—ગ્રોફેસ લક્ષ્મીચંદ M A, M. Sc, F C S (London) A
M S T. કલાણવન વડોદરા.

ધનામ—જે આલેખ લાવનારને હમે પડેને વર્ષે રૂ ૧) અને પછી તે આલેખ કાયમ રહે ત્યા સુધી દર વર્ષે રૂ ૧) ના ધનામ તરીકે આપીએ છીએ.

ખસો રૂપૈઆમાં અન્નદાન સાથે અમર નામ.

દાનવીર સજ્જનો અનાથોની પ્રાણ-રક્ષા કરવા આપના વરદ હસ્તને આ આશ્રમ તરફ લંબાવવા કૃપા કરશે ! અન્નદાનનું અન્નદાન અને સાથે અમર નામ !! જે દયાળુ દાતા તરફથી એથી વખતે રૂ. ખસો દાનમાં મળશે તે રકમ અનામત ગણી તેના વ્યાજમાંથી દર-વર્ષે દાતાન મરણ પ્રમાણે ડરાવેલા એક દિવસે આશ્રમના અનાથોને દાતાની સ્મરણમાં અન્નદાન આપવામાં આવશે અને તે દાતાના નામની આરસની તખ્તી કરાવી ઓફીસમાં ચોઢી અમર નામ પણ કરવામાં આવશે. શું આવા દાનવીર દાતાઓ માત્ર ૩૬૫ નહિ મળે ? જરૂર મળશે. દયા લાવી લખો:-

મંત્રી-હિંદુ અનાથાશ્રમ-નડીઆદ.

જીવિત દાન આપનાર સો પાળક પણ નહીં નીકળે ?

દીનવત્સલો !! પ્રભુની ખાતર દયા લાવો અને અનાથોના પાળક બનો દર માસે રૂ. ૭) આપના ધર્મોત્તમાના નામથી બાર વર્ષથી ગોટી ઉમરના અનાથને, અને દર માસે રૂ. ૩-૮-૦ આપનાર ધર્મોત્તમાના નામથી એથી નાની ઉમરના અનાથને પાળી વિદ્યાદાતા આપી સનાથ બનાવીશુ આ પુન્યભૂમિમાંથી અનાથના પ્રાણહાતા એવા માત્ર સો (૧૦૦) પાળક પણ નહિ નીકળે ? જરૂર દયા લાવી લખો:-

મંત્રી-હિંદુ અનાથાશ્રમ-નડીઆદ.

“નવજીવનાલય” અથવા વિજળીનું દવાખાનું.

દવાઓ, દાકતરો અને વૈદ્ય હકીમોથી થાકેલા દરદીઓને માટે

- એક અમૂલ્ય આરિવાદ.

માસિક અને મેનેજર ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી. (ન્યુયૉર્ક.)

“નવજીવનાલય” એ એક આરોગ્યમંદિર છે. આખા હિંદુસ્તાનમાં આવું ખાતું આ માત્ર એક જ છે, જ્યાં મહાન “નૈયરોપથી” નામની નૈમર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિની સર્વ શાખાઓ જેની કે, હૃદયરોગ, યેરાપી, વાઇએ યેરાપી, ટ્રોફો યેરાપી, ફોટો યેરાપી, હાઇડ્રો હૃદયરોગ, ક્રોમોપથી, વૉટરક્યુ, સર્જેરીવ યેરાપ્યુટીકમ, મેસ્મેરિઝમ, ક્યુરેટીવ હ્યુમાનરીઝમ, જસ્ટ-કુન્હે-સ્કૉથ-નીપ-લાઇમૅન ઇત્યાદિ વિદ્વાન ડૉક્ટરો કે ઉપચારકોની પદ્ધતિઓ પ્રમાણે પ્રકાશ, પાણી, અને યોગની ક્રિયાઓથી તથા અહમુન મોંઝા યત્રોની મદદથી ગમે તેવાં જીવનામાં જીવતાં અને વિદ્યુતમાં લિક્ટ-દરદો મૂળમોથી મજાડવામાં આવે છે ! દરેક દરદીએ નિગમ થઈ ખેસી રહેવા કરતાં છેલ્લીવાર આ અકસીર ઉપાયનો લોભ લેવા ચૂકવું નહિ એવી ખામ ભલામણ કરવામાં આવે છે.

ટેકાણું:—ગયપુર દરવાજા બહાર દીવાસળીતા કારખાના પાસે—અમદાવાદ.

મળવાનો વખત. સવારના ૭ થી ૧૧; સાંજના ૪ થી ૭.

મૂચના—સર્વ જાતનાં અસાધ્ય દરદો વિના દવાએ અને વગર ખર્ચે હમેશને માટે મટાડવામાં આવે છે. સંપૂર્ણ માફિતીનું પુરસ્ક મળાને. સાબ થયેલા અનેક દરદીઓ તરફથી અનેક પ્રમાણપત્રો (સર્ટિફિકેટ) મળેલાં છે.

“તમાકુનું દુર્વ્યસન.” વખતાર:—ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી., એમ. એન. એમ. એ.

તમાકુના ઉપયોગથી થતી અનેક ખગબીઓ વિષેના સુપ્રસિદ્ધ વિદ્વાનોના અંગતનું અભિપ્રાયો સાચેના ધર્મજ્ઞ ઉપયોગી, રાજાઓમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીમાં ખાત્રી પડે ચલા લાયક નિમ્નધની ખીલ આશ્રિતિ છપાયાને માત્ર યોગ્ય માત્ર થયા છતાં તેની હજીજે નકલો વેચાઈ ગઈ છે!! તેજ તેની ઉત્તમતા મૂલ્યે છે. આ નિમ્નધને લોકોમાં છટકા પડે ચલા એના જેવું પરાપકારન ખીજું કોઈક કાર્ય હશે. છટક નક્કલો દોઢ આનો, જાત્યાગધ ખરીદવા દેખતારે પરીક્ષા લોગીલાલ ત્રિઃમલાલ, વીસનગર. (ઉત્તર ગુજરાત) એ શિરનામે લખ્યું.

વાટલીવાલેકે સ્વદેશી ઔપધ.

વાટલીવાલેકા અગ્નિમંદુર ઔર ગોલીયંતાપ-બુલારકે લિધે ઔર મોમ્મ પ્રકારકે પ્લેગ પર રામવાળ ઔપધ હૈ. કીમત શીશી ? કા ? રૂપયા. વાટલી વાલેકે દાદકે મરદમકી ફક્ત એક ડિવ્વીસેં ત્રીન દિનમેંહી દાદ દફા હોતી હૈ ? ડિવ્વીકી કી. ૪ આને હૈ. શક્તિ વઢાને વાલી ગોલીઓંકી શીશીકી કીમત ? ૥ રૂપયા. કૉલેરેકી (મહામારીકે ઔપધકી) શીશીકા ? રૂપયા, કેશ સાફ હોનેકી શીશીકી કી. ૩ રૂપયે. નંતમંજન ડિવ્વીકે ચાર આને.

મિલનકા પતા -મવ જગ્ગહ અગ્ દા. અવ. અલ. વાટલીવાલા ચરલી-દાદર.

આ માસિક અમદાવાદ થી ડાયમંડ ન્યુબિલી ડ્રીન્કીંગ પ્રેસમાં પરીખ દેવાલાસ જનવારે છાપ્યું.

ધનવન્તરિ.

DHANVANTARI.

The Foremost Journal of Nature-Cure in India

—and—

A Practical Exponent of Eastern & Western
MEDICAL SCIENCE.

પ્રાચીન આયુર્વેદ, પાશ્ચાત્ય ડાકરી વિદ્યા, નવીન નૈર્ધરોપથી તથા અત્યુપયોગી
આરોગ્યશાસ્ત્રનાં ઉત્તમ રહસ્યો, અને નૂતન શોધખોળોને શાસ્ત્રીયરીતે ચર્ચિતું

લોકપ્રિય વૈદ્યકીય માસિક.

પુસ્તક ૭ મું.]

એપ્રિલ ૧૯૧૪.

[અંક ૪ ધ્રો.

બાંધક ઉત્પાદક:—ડૉક્ટર મંજુલાલ, એમ. સી. પી. એસ., એમ. સી. એચ. સી. (કલકત્તા.)

પ્રકાશક અને તંત્રી:—મોગીલાલ ત્રિકમલાલ વર્કીલ, એફ. એ. વી. યુ.

વિસનગર (ડ. ગુજરાત.)

Published by—Bhogilal T. Vakil. F. A. V. U.

Visnagar (N. Gujarat.) India.

વાર્ષિક લવાજમ પોસ્ટેજ સહિતે રૂ. ૨-૦-૦, છૂટી એક નકલ રૂ. ૦-૪-૦

" Truth crushed to earth will rise again,
The eternal years of God are hers,
But Error, wounded, writhes in pain,
And dies among his worshippers. "

" Man is his own fate, and in himself,
Can make a heaven of hell, a hell of heaven "

વિષયાનુક્રમણિકા.

વિષય.

પૃષ્ઠ.

૧	એક અભ્યર્થના	૧૪૫
૨	નેચરોપથી અથવા નૈસર્ગિક ઉપચાર શાસ્ત્ર (ઇંગ્રેજ)	૧૪૬
૩	શું તમે અસાધારણ બુદ્ધિશાળી છો ? (ઇંગ્રેજ)	૧૫૦
૪	અધિપતિની નોંધ, પ્રવચન, સમાચાર	૧૫૫
૫	સંગીત (ગાયન) બ્યાધિ ઉપર કેવી રીતે અસર કરી શકે ?	૧૫૬
૬	હિસ્ટીરીયા યવાનાં કારણો અને તેના કુદરતી ઉપાયો	૧૬૨
૭	પશ્ચિમમાં શાન્તિ મંદિરની સ્થાપના	૧૭૫
૮	ભવરોગ નાશક લેપજ્ય (કાઠ્ય)	૧૭૮
૯	નિષાદમાં રાખવા યોગ્ય નોંધ	૧૮૦
૧૦	નૈસર્ગિક જીવન પુનરાગમન	૧૮૫

Naturopathy.

The Art of Natural Healing and Natural Living—

The Science of Physical Mental and Spiritual Regeneration.

—whispers:—

“ My friends, place not your faith in drugs :

They'll kill bacteria and other bugs,

If you put the medicine in their mugs,

But this is not *de jure* !

Believe me drugs do often lack,

But the thing that always stands to the rack

And always toes the professional crack

Is the *vis medicatrix nature* ! ”

THE HEALING POWER OF NATURE is Alpha and Omega of all rational therapy ! To understand the motives and methods of nature in putting this innate force to work is the beginning and the end of medical science. To systematize our efforts in co operating with this universal therapeutic agent is the object of physiological therapy or Naturopathy.” *Otto Juettner. M.D., Ph.D.*

‘ We differ from all other schools of healing in that we try to teach the public how to keep well. We have no secrets, and consider ourselves just as competent teachers as physicians. In my opinion the time is not far off when all physicians will be expected to teach and keep the people well, rather than merely cure disease. We advocate a simple life, clean and healthy thoughts, pure and clean habits, sanitary, well ventilated houses, factories, school-houses. churches, etc.” *Carl Schultz, N. D.*



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃતપૂર્ણકુન્દમં પીતામ્બરં સકલસિદ્ધસુરેન્દ્રવંદ્યમ્ ॥
વન્દેરવિંદનયતં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલા કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા ખેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યસાશ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જોમતા નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ જાગવાને નમત કરે છું.

“Mens sana in corpore sano.”

“પહેલું” સુખ તે જાતે નર્પા.”

પુસ્તક ૭ મું.]

એપ્રિલ ૧૯૧૪.

[અંક ૪.

एक अभ्यर्थना.

(સર્વેયા છંદ.)

સમગ્ર જીવના સજ્જીવન મય સુખકર જોતો સૌમ્ય પ્રકાશ,
તે બાસ્કરને નિયમિત રીતે ધ્રુમવે ગગને અર્પી હુલાસ;
વિશ્વવિદારક વિશ્વ-વ્યાધિઓ જે કુદરતની ધારે બ્હીક,
એ કુદરત કશ્ચાસહ કરતી “ધન્વન્તરો” સદ્ગ માસૌક. ૧
પર્વતશ્રૃંગે કુંજગલીમાં તરરાજને પાણી પાય,
જોતો નૈસર્ગિક પ્રેરણથી કુસુમપંક્તિમાં રંગ પુરાય;
મન્દ સુગંધિત શીતલ પવને પ્રહર્ષ અમૃત પીતા પીક,
એ કુદરત કશ્ચાસહ કરતી “ધન્વન્તરો” સદ્ગ માસૌક. ૨
દવા ખાય નહીં પણ પંખીડાં તો પણ નિત્યે લઈ સંભાળ,
વમન્તમા કિતકારી વ્હોં દે મધુરા ફળપ્રલના શાલ;
જે કુદરતના દ્રઢ આશ્રયથી રોગ શોકની નાવે છીંક,
તે કુદરત કશ્ચાસહ કરતી “ધન્વન્તરો” સદ્ગ માસૌક. ૩

શ્રી કુદરતના સદ્ભક્તો તો કુદરતમય કરી ઔપધયાન,
 સમગ્ર કદને બ્રહ્મ કરી દધ વિચરે વિશ્વે યર્ષ ગુસ્તાન;
 મહાદેવ કુદરતની મૂર્તિ રનેહે આવે આર્દ્રનજીક,
 તે કુદરત કરણાસહ કરતી “ધન્વન્તરો” સફળ માસૌક. ૪

વજ્ર અંગ જે દવા જમીને પામ્યા આમયવિહિના કાય,
 એજ દેશ દર્શાવા આજે ધન્વન્તરિ સુખમય સોહાય;
 પીએ ! કેમ પ્રિય ? અમૃત ત્યાગી વપુવિનાશ કરનારાં વૌષ્પ,
 શ્રી કુદરત કરણાસહ કરતી ક્ષણયુત “ધન્વન્તરો” માસૌક. ૫

ભર વનમાં આવીને પાસે ધ્રુવ પુત્રની લક્ષ સંભાળ,
 વગર દવાએ શોક ચમાવી પૂર્ણપણે કીધો છે ન્યાલ;
 અપ્રુધ જોને શુધ નવ આવે સો સો સમયે દેતાં શીખ,
 શ્રી કુદરત કરણાસહ કરતી ક્ષણયુત “ધન્વન્તરો” માસૌક. ૬

જે કુદરત વસી ચન્દ્રલોકમાં દે ઉદ્ભિજને જીવનદાન,
 તે કુદરત “નવજીવનાદાય”માં વસી આવી દોખાન્ધવ ધ્યાન;
 નિર્મળ ગંગાજળ તજી ખોદો કાંડે કૂપ નહીં ક્યમ ધિક્ક,
 શ્રી કુદરત કરણાસહ કરતી ક્ષણયુત “ધન્વન્તરો” માસૌક. ૭

ઉત્તર ગુજરાત આખીઆણી

ચૈત્ર શુક્લ ૪-૧૯૭૦

પંડિત ભોળાનાથ શર્મા,

Naturopathy or Nature Cure.

[BY DR. MAHADEV PRASAD, F. M. E., N. D., &C.]

(Continued from page 6.)

Dr. Alexander Ross, M. D., F. R. S., writes: “I charge that whereas the first duty of a physician is to instruct the people in the laws of health and thus prevent disease, the tendency has ever been towards a conspiracy of mystery, humbug, and silence.I charge that the general tendency of the profession has been to depreciate the importance of personal and municipal cleanliness, and to inculcate a reliance on drug medicines, vaccination and other unscientific expedients.....The healing art is to-day what it has always been, a colossal system of deception in obedience to which mines have been emptied of their canker-ing minerals, the intestines of animals taxed for their filth, the

poison bags of reptiles drained of their venom, the blood of cats and white puppy dogs extracted by vivisection, and all these and many other abominations have been thrust down the throats of credulous and long-suffering human beings who, from some fault of diet, organisation, or vital stimulation, have invited disease."

The following quotation of the world-famed Dr. John Abernethy is taken from "The New Gospel of Health" by Andrew Stone, M. D.:—

"The law upon which the allopathic mode of practice is founded is this:—The self-formative, self-protective, self-adjusting power; which is the indwelling spirit, rouses with increased energy to repel all foreign destructive agents introduced into the system. Hence, if from some defect there is an accumulation of waste substance which should be expelled through the appropriate channels; if the subject be over-bilious, or dropsical, or phlegmatic, the self-adjusting force produces fever to burn out the obnoxious particles. Then if there be a *POISON* introduced into the stomach, the threatened danger is so much greater that the whole citadel is aroused, and the lesser evil, swallowed up of the greater, is combated with increased vigor, until both enemies are expelled, if sufficient vitality remains—but with a fearful expenditure of the native supplies of life-sustaining forces! The poor victim of the mistaken materia medica. lies stranded, dismantled, helpless, until little by little, the drained atoms can draw from magnetic spheres, and the vivifying atmosphere, and the eagerly craved diet, each exhausted property, and nature becomes herself again.

"It is as though you were slowly and wearily toiling upward with a burden too heavy for your strength, when suddenly it is doubled upon your shoulders, with the imperative necessity of reaching a certain point in the distance. With a mighty compulsory effort of the will, you rush on with accelerated speed, but only the more quickly to fall exhausted by the wayside.

"Or, as in the case of a civil war, the unalarmed governed moves slowly and cautiously, confidently aware of its capability to subdue the traitors without harm or exhaustion to itself; but if a foreign power rush in to the aid of the authorities, every

resource is violently taxed to meet the new expenditure, without regard to suffering and devastation, until the enemy is effectually conquered. But the ravages of the so-called curative far surpass the injurious effects of the native disease."

I would try to further illustrate the relation that drugs bear to our vital normal constitutions by an example: Suppose, for instance, whilst we are sitting in our study, some soot or dirt should drop down from somewhere upon the floor—or if an apothecary's boy (not appreciating at their worth our humble efforts to improve his master's trade) should maliciously throw a stone through the window, we would temporarily suspend our reading or writing business and would forthwith proceed to remove said soot, dirt, or stone. Now, surely, such acts of ours would be *vital action* on our part *on the soot or stone* and not the action of the soot or stone *on us*, as people when speaking of drugs suppose. In this instance the soot and the stone exactly represent, as regards our innate feelings of neatness and cleanliness the relations of drug poisons to the animal economy. As the soot and stone are inconsistent with the *normal* constitution of our study, so drug poisons are bodies foreign to and incompatible with the health or normal condition of mankind, and are accordingly ejected as such when met with by the vital powers of the system. This vital power, also called *vis medicatrix naturæ*, is provided by Mother Nature for the preservation of her creatures.

Probably the greatest medical authority on drugs now living is Dr. William Osler, Professor of Medicine, Oxford University, England, who says: "He is the best physician who knows the worthlessness of his own medicines." In another place this same illustrious authority writes: "The modern treatment of disease realizes that there is little merit in any but the old, so-called drugless methods, diet, exercise, bathing and massage—in other words, giving natural forces the fullest scope, by easy and thorough nutrition, increased flow of blood and removal of obstruction to the extretory system or the circulation in the diseased... .. There is but one conclusion to draw: that most drugs have no effect whatever on the diseases for which they are administered."

From Robert Walter, M. D., in his great book "The Exact Science of Health," page 13: "Can the reader point to a single name of national reputation who has recovered from dangerous or even serious illness during the last few years? It is the presidents, vice-presidents, generals, governors, senators, ex-speakers and bishops who die. The trumps and day-labourers usually recover." Thus a great medical author emphasizes the fact that the rich possess the financial ability to secure the services of men of the very highest attainments in medical knowledge, but he further emphasizes the fact that in the care of such the patient has scarcely any chance for recovery. Drugs are antagonistic to health. This is not a Naturopathic statement but that of one of the greatest medical writers, living or dead.

"The practice of medicine is a farce, the so-called curing by drugs a fraud."—Dr. Schweininger, Prince Bismarck's physician.

Sir Frederick Treves, Physician to the late King Edward VII of England and Emperor of India, says: "Drugs and drug-ging for the cure of disease are fast passing away."

Thomas A. Edison, the electrician, and probably the greatest inventive genius of our age profecies thus: "The doctor of the future will not dose us with drugs, but will instruct his patients as to the cause and prevention of all maladies, in other words, his function will be to prevent disease and not to try to cure it with drugs, as now."

Dr. John Mason Good, M. D., F. R. S., Author of History of Medicine, writes: "The effects of medicines are in the highest degree uncertain, except, indeed, that they have destroyed more lives than war, pestilence and famine combined."

"Of all sciences, medicine is the most uncertain" says Dr. Valentine Mott, M. D., Professor of Surgery, Columbia University, New York.

"Drugs, with the exception of two, are valueless as cures" opines Dr. Frank Billings, President of the American Medical Association, 1903. (I believe the two are Ipecac above the belt and Castor Oil below the belt).

—(Continued.)

Are You A Genius?

(BY EDWARD EARLE PURINTON.)

Whichever way you answer this question, you are likely to be wrong.

If you say "Yes, I am a genius," you are evidently also a bundle of conceit, pride, and self-satisfaction, all of which blocks your highest development and will probably render you null and void.

If you say "No, I am not a genius," you are doubtless a victim of self-ignorance and self-depreciation; for in every human being lie huge powers undeveloped and priceless gifts of genius unrecognized.

We know how to weigh our sugar and flour and salt, how to measure our hats and shoes and bedposts, how to guide our footsteps from home to work and back again, —but the elements of genius that are born in every one of us we sadly ignore, appraising them neither in value, extent nor control. When a man builds a great fortune or writes a great book, or achieves a great character, we then behold the result of his work and surfeit him with plaudits. But what he needed was to be understood, loved and helped while he was painfully toiling in the dark. To measure a man's capacities and instruct or inspire him in the training of them—this is the highest form of brotherly kindness.

I suppose that in every group of twenty average people, from three to seven would attain a pre-eminent success if they knew where and how to direct their talents. And the others possessing the same knowledge, would enjoy a success far greater than their present realization. But our systems of education, society, politics, economics, and religion are devised to perpetuate mediocrity—they have no place of genius. So, when the spirit of genius animates a youth he becomes a rebel. And as a rebel he is feared, hunted, slain.

The first question that I would by law force all prospective teachers, doctors, ministers and parents to answer fully would be this: "How will you recognize, locate and develop the signs and promises of genius in the children under your care?" For it is the child's stupid care-takers who make the stupid child. One of the interesting, pathetic and absurd phenomena in the life of a genius occurs when he visits the place of his birth and notes with amusement the sleepy-eyed whispers, long-eared headshakings, and deaf-mute wigwagings of the same old gawks that live in his home town. They "can't see yet what is in the feller! Hain't he riz in the world—must have been some fool luck!"

It is never safe to think we know a child for that which we condemn and punish in the child may be his source of power.

Backwardness is often genius. Minds are of two kinds—porous and retentive. The porous mind absorbs—and exudes—rapidly; it is the mind of the so-called “brilliant” scholar. The retentive absorbs slowly—and holds for later use. Thus George Eliot, James J. Hill, and many other types of genius were never heard of till after they were thirty-five, at which age the work of one's life is supposed to be established and productive. By a similar token the “prize pupil” often ends in a clerkship—he used his mind for a seive while in college, and the world doesn't want that variety.

Failure, is often genius. The soul of genius is too broad, too versatile, for close confinement and in a mere “job.” So until the man of genius discovers himself, he may flounder hopelessly while his drag-horse brethren apparently get a head. Ulysses S. Grant was a “failure” in the class-room—and a genius on the field of battle. Nearly always, the depth of a failure foreshadows the height of some victory—to the man who never dispairs but keeps on climbing. Most people are satisfied with ready made jobs; but the patrician mind waits a little longer and has a better job made to order.

Crime is often genius. We had a boy in our college who was for ever “into all kinds of devilment,” according to the statement of a pious professor. This youth was at the bottom of all the mischief in the neighbourhood. He was a great explorer and of forbidden things. The reformers strove in vain to tie his hands with mental and moral prohibitions. When he left college, with a reputation tarnished but a wit resplendent, he gravitated to a Government Experiment Station. Shortly he became known as a genius in examining, analyzing and classifying all kinds of soils for the benefit of the farmers. And in the work he loved, his character was redeemed.

Poverty is often genius. The exceptional man is not allowed to make money in ordinary ways, lest he bury his talents in a grave of gold. Therefore he who strives may only be preparing to do a greater thing than the rich man ever dreamed. Helen Williams, considered by many the founder of modern Mental Science, was virtually penniless and friendless at fifty years of age. A little while later she was reputed worth hundreds of thousands of dollars, and was idolized by students, patients and friends in every civilized quarter of the globe. She made money by exploring her own mind. The most fertile brains, like the most prolific gold-fields may be the last to be discovered.

Idleness is often genius. All great achievements are drawn first in dreams, by the pen of imagination, in the colours of desire. To scoff at the dreamer is to prove oneself a dolt in the psychology of efficiency. While Newton was formulating the discovery of the law of gravitation, the neighbours deplored his folly in thus wasting his time. To be wholly understood is to be proved common. And to be unwilling ever to dream and drift and let the world go by, is to be robbed of the forces and flashlights of genius.

Invalidism is often genius. The robust are seldom great—unless they developed their robustness. Fine talents go with a sensitive, nervous, temperament, and a physical machinery over-delicate. The swine never needs a doctor—the canary often does. Moreover, physical infirmities add to spiritual powers. Robert Luis Stevenson became a great writer only as softened and sweetened and calmed and attuned by prolonged suffering and the willingness to bear it bravely. Most of the worldwinners have had a physical or mental handicap to goad them on.

Insanity is often genius. They are so closely related as to be generally confounded by the "alienist"—a gentleman paid to give scientific weight to erroneous opinions. And the "criminologist" actually has the effrontery to claim that genius is a form of degeneracy! I think here God laughs—unless He weeps. It is enough to make a sane man crazy, to witness the mental gyrations of them who call themselves "practical." As though commonsense were a synonym for the commonplace! If Poe and Schumann, Wagner and Emerson, Luther and Napoleon, had not been illumined with a touch of divine madness, they would never have moved a world so like a pachyderm that nothing short of frenzy will arouse it from its sleep.

Stupidity is often genius. A dynamo and a dust-pan do not work in the same way. A man with a dust-pan mind can be stuffed with ancient, irrelevant, compulsory facts—and be granted 99 per cent in scholarship. But the man with a dynamo mind will not stand for any such insult. I had a college friend who was the object of much pity and not a little ridicule. He simply could not "get his lessons." He was a leader in fraternal, musical and athletic circles—but his teachers passed him for graduation only because he was "such a well-meaning boy, though horribly stupid." Ha! And then again ha! ha! That boy to-day is vice-president and general manager of the largest concern of its kind in the world, with a salary said to be from 40000 dollars a year upwards. He is a genius—he was called a fool.

Incorrigibility is often genius. You can dam up a freshet in spring—but you may expect the stream to burst the banks and flood the surrounding meadows. The child with over-flowing spirits who is barricaded by injunctions and threats may become "incorrigible"—as the freshet does. But who blames the freshet? In a town near New York there was recently a wayward lad—the "bad boy" of the village—who for years had been the despair of teachers, doctors, ministers and parents, alike. His pranks were fiendishly cruel—but so fiendishly clever that he could not be caught and punished. He was the Jesse James of the neighbourhood. Finally, a teacher came who could read the signs of genius. With infinite love and tact, and the whole town against her, she trusted and guided the youth, showing him how to develop his creative powers. He has now modeled wonderful works of art, and bids fair to become a great sculptor or painter. Many a genius is condemned to the prison or asylum for want of a little sympathy from one who understands.

There are in us all certain elements of genius. And we cannot be fair to ourselves and our neighbours, without knowing something of the nature, laws, methods and manifestations of genius. This knowledge enables us rightly to judge and stimulate the masses, judge and emulate the leaders, judge and liberate ourselves. The possessor of unrecognized genius has to face jealousy, bigotry and lethargy, all due to ignorance. The possessor of recognized genius has to face neither enmity or idolatry, both due to ignorance plus imaginary knowledge. Among the foes of genius, idolatry is the worst:—the memories of Emerson and Whitman are most violated by the esoteric primness of the adoring Emersonese and the imitative license of the torrid Whitmaniacs. It is a noble and difficult task always to emulate the greatness of the great but never to imitate their weakness.

Who among your friends is a genius undeveloped? How are you going to help him find himself, reach his place, and carve his name on history? Do you judge men by what they have done, or by what they may do? The small are fascinated by the possessions or the personalities of their friends—the great are fascinated by the possibilities alone. To see limitless expansion ahead of our neighbour, and to want it for him, to add cubits to our own mental stature.

What now is genius? Merely individuality exalted, intensified, consecrated, educated and employed. The majority of the citizens of this world are copies—not originals. Whereas genius is but the signature of God on a man designed by Himself. If we knew enough, we should say to our boys "Be as great as the greatest man." For greatness appeals where goodness fails—it is the stream, not the channel, that carries the force.

A recent warfare of words between metaphysicians and psychologists was based on the query "Can genius be cultivated? The metaphysicians claimed that every man was a genius in embryo, the psychologists declared that few men could ever attain the heights of poetry, music, invention or finance. The dispute was never settled because neither side had enough genius to prove its case—which might be construed a victory for the negative. The truth is probably this, that a few men and women are born with gigantic brains which enable them to express their highest gifts and immortalize themselves, that all men and women possess talents far in excess of what they use, and that many of those now called irritable, reckless or criminal would become great world figures if their minds were understood and their powers trained. Genius is not abnormal, it is a flowering of the normal, and whoever does not manifest some form of it is either ungrown or a victim of the blight. As frost on a flower-garden so is worldly custom on the bloom of genius. Only the very hardy souls can survive the blight—genius might also be called a survival of self against the world.

What is the practical lesson? Just this. Whoever you are, and however circumstanced you can do and be infinitely more. No matter how friendless, or poor, or sickly, or aged, or unfortunate you may be, some one before you has conquered a worse difficulty or emerged from a greater privation. The path of genius has ever been of thorns—not roses, for roses lure to the valley, while thorns point to the stars.

Study your talents, organize your forces, build an ideal as wide as the world and as endless as God, keep your own counsel, make a systematic study of opportunities leading to your goal, dare to attempt the largest thing in your dream, nurture and guard your vision as most men do their "job", be your natural self—and laugh at those who laugh at you, form the habit of writing down and preserving all the new ideas or plans that come to you, find the man in history who achieved most nearly what you hope to achieve—then surround yourself with as many books and reminders of him as you can afford to buy, cultivate solitude, the source of inspiration—cultivate friction, the source of development, learn to conserve both time and energy, so that in your leisure hours you can have your genius work, analyze the duties, pleasures and habits that form your daily routine, decide which are non essential, remove them and substitute real aids to your ambition, believe in your ultimate desire as firmly as you believe in Omnipotence, whence it came, pay the price gladly, in suffering, toiling, starving, waiting, being misunderstood, and measure final success not by the honours of the world nor the clink of gold in your purse, but by your own herculean effort that builds the stature of

immortality, and by the lightened hearts and illumined souls whose nobler lives praise you with honours everlasting.

For in the end, genius is but the impulse to realize the divine, here and now. Divine beauty, divine strength, divine sweetness, divine skill, divine bravery, divine wholeness, divine love;—something divine fills and impels every one who achieves beyond the extent of his neighbours. To grasp this divine leading and be under this divine sway is to attain the impossible, enforce the miraculous, and lift this world on a level with God.

—“ *The Naturopath.* ”

અધિપતિની નોંધ, પ્રવચન અને સમાચાર.

મંદમ લેલોજ નામની એક સ્ત્રીના સંબંધમાં પેરિસ શહેરનાં વર્તમાનપત્રોમાં અદ્ભુત હકીકતો પ્રકટ થઇ છે. કહે છે કે બાલાવરયામાં તે પોતાના હાથ મેનેટિક હીલિંગના કાષ્ટ છોડ ઉપર મૂકતી તો તુરત તે છોડનાં પાંદડાં અને ધુણેા વિકસીત થતાં ! હાલમાં આ બાઈ કાષ્ટ પણ દરદીને હાથ લગાડીને કે માત્ર દષ્ટિપાત કરીને આરામ આપી શકે છે. આવી રીતે દરદ મટાડતી વખતે તેના હાથમાંથી એક જાતનો પ્રવાહ નિકળે છે, કે જે પ્રવાહ ફોટો લેવાના કાચ ઉપર પડવાથી ત્યાં ગુલાબી કે સોનેરી ચિન્હ પડે છે. જ્યારે તે આવી રીતે બીજાનું દરદ મટાડે છે, ત્યારે તેને પોતાને થોડો વખત દરદ લાગુ પડે છે, પણ તેને આપોઆપ પાછળથી આરામ થઇ જાય છે. સેંકડો માઇલ દૂર રહેતાં દરદીઓને પણ તે આવી રીતે સાજાં કરી શકે છે. તે બાઈ જાહેર ખર્ચો છપાવતી નથી, માન કે પૈસા ઇચ્છતી નથી અને ઘણી બક્તિ પરાયણ છે. તેની ઉપર ડૉક્ટરોની મંડળીએ ગેરકાયદે વેદનો ધણો ચલાવ્યાનો આરોપ મૂકી ત્યાંની અદાલતોમાં તેને શિક્ષા કરાવવાનો નીચ પ્રવચન કર્યો હતો પણ તે બાઈ તદ્દન નિર્દોષ હતી છે.

“ સ્વરાગ. ”

ઉપરની હકીકત વાંચીને કેટલાક લોકો ખુશી થશે, કેટલાકો તેને ટાઢા પહોરની તોષા-ગપ-ગણી કાઢશે, કેટલાકો વળી તેને છેતરપંડી, પ્રપંચ જાળનું પરિણામ માનશે, અને આ બાઈની કહેવાતી અદ્ભુત શક્તિનો લાભ લેવાને અશક્ત એવા ઘણાએક દરદીઓ પોતાને ઘણાજ કમનસીબ સમજશે. આવી સ્થિતિમાં અમારા પોતાના વિચાર પણ પ્રકટ કરવા તે અપ્રાસંગિક નહિજ ગણાય. આપણમાં કહેવત છે કે “ જ્યાં લોભીયા વસે ત્યાં ધૂતારા જૂળે ન મરે ” તે પ્રમાણે જ્યાં પ્રજાનો મોટો ભાગ પોતાનું વર્તન દેવી કુદરતી નિયમોને અનુસરતું કરીને સાજા રહેવા તેમજ સાજા થવાનો પ્રયત્ન સેવવાને બદલે, વગર પરિશ્રમે તત્કાળ તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરવાનાં દ્રાંશં મારતો હોય ત્યાં તેવા મૂર્ખ મનુષ્યોને દવાઓ, તાલીઓ, દોરા-ધાગા, બાધાઓ, ઢાંગી મહાત્માઓ (મહાત્મા અર્થાત લાલચવાળા લુચ્ચાઓ ! !) ની પ્રસાદી વગેરે આપી છેતરી લેવાના હાથરો અને લાંબો બનાવો

જનતા રહે તો તેમાં નવાઈ સરખું નથી. આમ છતાં નિર્દોષ દવાઓ, મંત્રો અને પવિત્ર પુરુષોના આશિર્વાદોથી કાંઈજ લાભ થતો નથી એમ અમારું કહેવું નથી. અમને આવી બાબતોનો જાતી અનુભવ છે, અને તેમાં અમને કેટલાક પ્રમાણમાં શ્રદ્ધા છે. પરંતુ જ્યારે આ બાબતોનું મહત્ત્વ એટલી હદ સુધી અતિશયોક્તિદ્વારા વધારી દેવામાં આવે કે જેથી મનુષ્ય પોતે સ્વપ્રયત્ન કરવાની જવાબદારી વિસરી જાય, અને પોતે માંદો રહે તેનું કારણ ફક્ત કોઈ અકસીર માત્રા, કોઈ ઇશ્વીરોના જન ક્રોધ કે માદળીયું, અગર કોઈ સાધુસંતની પ્રસાદી પોતાને મળી નથી તેનેજ ગણ્યા કરે, અને આ રીતે બધી જવાબદારીનો પોટલો અન્યાયી વિધાતા-કિસ્મત Fate નેજ માથે મૂકે તો ત્યાં અમે એકમત થઈ શકતા નથી. સર્વશક્તિમાન અને સર્વગ્ર પરમાત્માના આ વિશ્વમાં અધેર, અન્યાય, અત્યવસ્થાને માટે અવકાશજ નથી. દરેક મનુષ્યે પોતાને મળતા નાના મોટા દરેક દરેક દુઃખનું મૂળ પોતાનાજ કર્મમાં, પોતાનાજ વર્તનમાં, પોતાનાજ આચાર વિચારમાં નિશ્ચયપૂર્વક માનવાની, પ્રયત્ન પૂર્વક શોધવાની, અને આશ્રયપૂર્વક તેને ઉમેડી નાંખવાની જરૂર છે. પોતાને મળતા સર્વ સુખ દુઃખનું કારણ પોતાનેજ માનો. સર્વ સત્યાસો આ જ વાત અતિ આઘોષ કરીને જણાવે છે. છતાં મનુષ્યોના કાન ઉઘડતા નથી. જાતી જવાબદારી (Self-responsibility) અને આત્મશ્રદ્ધા એ ઉન્નતિનો સારામાં સારો, અને સહેલામાં સહેલો રસ્તો છે. સર્વ સત્યાસો, સર્વ મહાન ધર્મસંસ્થાપકો, સર્વ પેગંબરો, સર્વ મહાન પુરુષો, અને ખરા ઉપદેશકો આ જ સત્ય તરફ પ્રજા વર્ગની આંખો ઉઘાડવા મથ્યા છે, મથે છે, અને મથશે. છતાં દિલ્લીરીની વાત છે કે થોડાંજ મનુષ્યોને આ વાત સમજાય છે. પોતાના સાજ રહેવાનો અગર સાજ થવાનો આધાર દવાઓને જ માનવાથી ડોક્ટર-વૈદ્ય-હકીમ-કે ફકીરે આપેલી દવા વાપરવી એટલે પોતાના સર્વ કર્તવ્યની પરિસ્થિતિ યથેલી લગભગ સર્વ દરદીઓ માને છે, અને પછી પોતે સાજ ન થાય અગર લાંબો વખત સાજ ન રહે તો તેનો દોષ પોતાના નસીબને દે છે. કેટલાક પોતાના આચારવિચાર, ખાનપાન સુધારવાને બદલે કોઈ જાદુમંત્ર, દોરા ધાગા, કે હિપ્નોટિઝમ, મેસ્મેરિઝમ, અથવા સાધુની પ્રસાદીની શોધમાંજ ફાગટ ફ્યાં કરે છે, અને નિરાશા મળતાં નસીબને દોષ દે છે. આવી અચાની, દુઃખ દરદોમાં રિયાતી પ્રજાની આંખો ઉઘાડી તેમને સફાર્ગે દોરવાની જરૂર છે. દવાઓ લાખો અને કરોડો છે અને નવી જનતી રહેશે, આવી દવાઓ વપરાવનાર વૈદ્ય-ડોક્ટરો-હકીમો-ફકીરો-સાધુઓ લાખો કરોડો છે અને કદાચ વધશે, જાદુ-મંત્ર-પ્રસાદીઓનાં સાધનો વાપરનારા અનેક છે અને કદાચ તેમાં ઉમેરો થશે, પરંતુ પ્રજાની આ રીતે કદી તંદુરસ્તી સુધરી નથી અને કદી સુધરવાની નથી, આ વાત દરેક દરેક મનુષ્યના મનમાં ખૂબ ટસાવવાની જરૂર છે. સાજ થવાનો અને સાજ રહેવાનો એકજ ઉપાય છે, ખરી આત્મશ્રદ્ધા અને સ્વાશ્રય આ જ ઉપાય ગણ્યા અને આચર્યાથી આવે છે, અને તે એ છે કે દૈવી કુદરતી નિયમોને જાણીને તે પ્રમાણે વર્તો. ફક્ત બ્યાધિજ નહિ પણ ત્રિવિધ તાપને સમૂળા શાન્ત કરવાનો આ જ ફક્ત એકજ ઉપાય છે, જેને સર્વોત્તમ રીતે શિખવનાર આધુનિક શાસ્ત્રને ઇંગ્રેજમાં “ નેચરોપથી ” Naturopathy અથવા નૈસર્ગિક જીવનશાસ્ત્ર કહે છે.

+ + + + +
પારસી પત્રો પરથી માલુમ પડે છે કે “ સુન્નાહ જરન કમિટિ ” તરફથી એક જમ-શેદી નવરોજનો મેળાવડો કરવામાં આવ્યો હતો તે પ્રસંગે મુબમના જાણીતા શહેરી

અને વક્તા મી. જાહાંગીર જમશેદજી વિમાદલાલે “ભલી
 “ ભલી જીંદગી ” અને જીંદગી ” ઉપર એક વાચન કીધી હતી. અને ખતાવી
 “ સાદી જીંદગી ” વિષે આખું હતું કે, ભલી જીંદગી અને સાદી જીંદગી એ બે
 મી. વિમાદલાલના વિચારો. કદી છુટી પાડી નહિ શકાય તેવી ખાખતો છે, અને
 પોતાની કામ અગર દેશને ખરાખીના ખરાખા તરફ ધસ-
 ડાધ જતાં અને દેશનખાઇની શીશીયારીમાં કુખતાં અટકાવવાનો વહેવાર અને પ્રસંગો-
 ચિત (Practical and consistant) કોઇ ઉપાય હોય તો તે સાદી એટલે ભલી
 જીંદગી તરફ દુનીઆને દોરી જવાનોજ છે. જેમ જેમ આપણે સાદુ જીવન તજીને દેશન
 તથા મોજશોખ અને ભભકા તરફ આંખો મીંચી મૂકીએવાળા ધસીએ છીએ તેમ તેમ છળ-
 પ્રપંચ, અનીતિ, કંકાસ અને સાંસારિક બ્યાવહારિક ગુંથવાડાઓના જંડા કીચડમાં આપણે
 કળતા જઇએ છીએ. દુઃખ માત્રના નિવારણનો એકલો ઉપાય સાદુ-મધુ-દૈવી કુદરતી
 નિયમોને અનુસરતું જીવન (રહેણીકરણી, આચારવિચાર) એજ છે. ઠોકરો ખાઇને
 યુરોપ અમેરિકા પણ હવે કહે છે કે ભાઇઓ ! “Return to Nature” or rather
 “Live upto Nature,” ટુંકમાં એટલુંજ કે મોજશોખ સને દેશનની શીસીયારી છોડી
 “ ઋષિજીવન ” ગાઓ.

* * * * *
 ચૈરાગ નામના મુંબાઇથી પ્રસિદ્ધ યતા એક સારા પારસી માસિકપત્રમાં નીચેના
 ભાવાર્થની નોંધ અધિપતિ તરફથી લેવામાં આવી છે:-કેટલોક
 મુંબાઇમાં વખત યયાં નામદાર મુંબાઇ સરકારનો ધરાદો મુંબાઇમાં એક
 “પૅરન્ચુર ઇન્સ્ટીટ્યુટ.” “પૅરન્ચુર ઇન્સ્ટીટ્યુટ” (એટલે હડકામાં કુતરાં કરડવાથી
 યતો હડકવા મટાડવાનો કલ્પિત ગુણુ ધરાવનારી રસી બના-
 વવાનું અને તે રસી દરદીના શરીરમાં દાખલ કરવાનું લોકોને ખર્ચે ચાલતું ખાતું) સ્થાપ-
 વાનો છે. તે માટે મુંબાઇની મ્યુનીસીપલિટી પાસેથી ખર્ચનો ફાળો માગવામાં આવ્યો હતો,
 પણ તે વેળા ‘ કૉરપોરેશને ’ સારી સમજ વાપરી એવો જવાબ વાળ્યો હતો કે એવા
 કોઇ ખાતાની હાલ જરૂર નથી. આ વાતને યોડે વખત ધઇ ગયા બાદ ડા. જાહાંગીર
 લીલાંકવાળાએ મુંબાઇના શહેરીઓના આ મંડળ સન્મુખ આ વાત પાછી ફરી ઉપસ્થિત
 કરી, અને નામદાર ગવરનર લૉર્ડ વીલીંગડને મેડીકલ કૉલેજમાં અભ્યાસ કરનારાઓને
 ધનામ આપવાના મેળાવડામાં બાપણુ કરતાં ‘ પરેશ લેએરેટરી ’ સાથે તેવા ઇન્સ્ટીટ્યુટને
 જોડી આપવાના “ ચોક્ક પુર્વા ” છે, એટલે આ નવું કસાઇખાતું મુંબાઇને માથે ચોંટશે.
 આ ખાતામાં નિર્દોષ પશુ જનવરો ઉપર સેંકડો અખતરાઓ કરવામાં આવે છે, જેના
 ત્રાસદાયક હેવાલો અવરનવર બહાર પડતા રહે છે. આમાં ખાતાં તરફથી કરવામાં આવતી
 રસીની સારવારથી હડકવાનું દરદ લાગુ પડતું નથી એવી દલીલ અગર દાવો ખરો હોવાનું
 હજી સાખીત યયું નથી. હડકામાં કુતરાં જવલેજ હોય છે, જેની સાધારણ નિશાની એ
 હોય છે કે તેવા કુતરાતું માથું લબડી પડે છે, પૂછડી ઝુલ્મી પડે છે, મ્હોંઢામાંથી લગ્ન કે
 લાળ ગળે છે, અને તે પ્રાણી જ્યાં ત્યાં ડાકુ મારવાની કોશીય કરે છે. એક શહેરી કરતાં
 એક ગામડીઓ આ નિશાનીઓ વધારે સારી રીતે પારખી શકે છે છતાં શહેરમાં જ્યારે
 કોઈ સાધારણ કુતર પણુ કોઇને કરડે છે, ત્યારે તેને હડકાયું ધારી, તે માટે ધણો અકળાટ

અમરાટ ઉપગ્રવી તે કુતર કરડેલા માણસને કસોલી ખાતે ઉઘાડવામાં આવેલા ‘પૅસ્ચ્યુર ઇન્ડીટ્યુટ’ માં મોઢલવામાં આવે છે, અને દરદીને સાધારણ કુતરાએ કરડેલા હોવાથી તે સારો યજ્ઞ જવાના એકીન કે વિશ્વાસ સાથે પાછો ફરે છે, અને તે માટે રિપોર્ટ અને વર્તમાનપત્રો મારફત મુખારકબાદી સેવામાં આવે છે. એવું કહેવાય છે કે “હડકવાનો રસી સિવાય બીજો ખાત્રી લાયક ઉપાય છે જ નહિ.” આ એક ખીનપાયાદાર વાત છે. ઉલટું કેટલાક દાખલામાં એવું બને છે કે રસીની ચિકિત્સાથી સાધારણ કુતરાએ કરડેલા દરદીને નવો હડકવા લાગુ પડી તે બિચારો વિના કારણ મરણ પામે છે, જ્યારે તેને કરડનાર કુતરે જીવતું હોય છે! ખુદ કસોલીના પૅસ્ચ્યુર ઇન્ડીટ્યુટના રિપોર્ટ ઉપરથી માણુમ પડે છે કે સન ૧૯૦૩ થી ૧૯૦૭ સુધીમાં એવી રીતે ૮૧ મરણો (નિષ્ફળતાનાં) નોંધવામાં આવ્યાં હતાં. જ્યારે અત્યાર સુધીમાં યુરોપનાં પૅસ્ચ્યુર ખાતાંઓમાં એવી નિષ્ફળતાના ૩૦૦૦ થી પણ વધારે કેસો નોંધાયા છે. કેર્નલ જી. એચ. ટીલર્ડે “પૅસ્ચ્યુરિઝમ” નામની આ રસીની નવી જાતની સારવારનો અભ્યાસ કર્યા પછી કહે છે કે—Many of Pasteur’s fatal cases resulted from paralytic hydrophobia. Now this is extremely rare in the case of men bitten by mad dogs, but it is the kind usually produced on rabbits by Pasteur’s inoculations; also in genuine canine rabies pains in the region of the bite are usually the first symptom. Now in many of Pasteur’s fatal cases the pains were not felt at the bite, but at the place where the inoculations had been made. Judging from these circumstances, Professor Peter (no mean authority) and many others have not hesitated to say that these deaths did not occur from genuine canine rabies, but from what they called ‘rage du laboratoire,’ directly caused by Pasteur’s inoculations.”—*The Abolitionist*, Vol. XII, p. 74. એટલે કે “પૅસ્ચ્યુરના મરણ પામેલા ઘણા કેસ લકવાવાળા હડકવાના પરિણામ રૂપે હતા. હડકવા કુતરાએ કરડેલાં માણસોમાં આમ બહુ જવલ્લેજ બને છે, પણ પૅસ્ચ્યુરની રસી મૂકવાથી સસલાંઓમાં આવું પરિણામ હંમેશાં આવે છે; વળી ખરેખરા કુતરીઆ હડકવામાં જખમના ભાગ ઉપર પીડા થવી એ પ્રથમ ચિન્હ છે, પણ પૅસ્ચ્યુરના ઉપાયોથી મરણ પામેલા ઘણા કેસોમાં જખમ આગળ પીડા થતી નહોતી; પણ જ્યાં રસી મૂકવામાં આવી હોય ત્યાં પીડા થતી હતી. સઘળા સંજોગો ધ્યાનમાં લેતાં ટ્રાફેસર પીટર (જેમનો અભિપ્રાય કાંઈ જેવો તેવો વજનદાર ગણાય નહિ તેઓ) અને બીજા ઘણા ડોક્ટરો જરા પણ આનાકાની વગર કહે છે કે આવાં મરણો ખરેખરા કુતરીઆ હડકવાથી નિપજ્યાં નહોતાં, પણ પ્રયોગશાળાઓમાં જેને ‘રેજ ડુ લૅબોરેટૉયર’ કહેવામાં આવે છે, અને જે પૅસ્ચ્યુરની રસીથી સીધી રીતેજ ઉત્પન્ન થાય છે, તેથી નિપજ્યાં હતાં.”

જેઓ આવા આવા છતા પુરાવાએ આંખો મીચી ધસવા માટે છે, તેઓની ખાત્રી કરવી મુશ્કેલ છે, પણ રસી મૂકાવવાનો ધખારો એક મોટા વહેમ તરીકે યોગ્ય વખતમાં

ચોક્કસ રીતે પુરવાર થશે એવી નિશાનીઓ યુરોપ અમેરિકામાં લખાતા વિદ્વાનોના પ્રામાણિક લેખો ઉપરથી જાણાય છે. જનમેમાં એક ઇંગ્લેન્ડ લેખમાં ઉપર કહેલા ખાતાને વધારી શેતાં તેવા પગલાને Forward Step આગળ વધારનાર જાહેર કરવામાં આવ્યું છે, પણ આ આગળ વધવાનું કુવામાં છે કે મક્કમ જમીન પર તેજ જાહેર કીધું નથી !!

સંગીત (ગાયન) વ્યાધિ ઉપર કેવી રીતે અસર કરી શકે?

(લેખક:—ત.ત્રી.)

ધ્વનંતરિ માસિકમાં રાગ અટકાવવાના અને યજ્ઞેશો રાગ નિવારણ કરવાના ઔષધીના અને કુદરતી ઉપચારો સંબંધે વખતોવખત લખવામાં આવે છે. સાંપ્રતકાળમાં યુરોપ અમેરિકાના સમર્થ વિદ્વાનો કહે છે કે, વ્યાધિને નિવારણ કરવામાં સંગીત (ગાયન) પણ અતિ ઉપયોગી ઉપાય છે. પરંતુ ગાયનની અસર વ્યાધિ ઉપર કેવી રીતે થાય છે તે જાણવાની જરૂર છે. અમુક સંખ્યાના અક્ષરો મળવાથી શબ્દ બને છે અને તે શબ્દોને અમુક નિયમથી ગોઠવવામાં આવે ત્યારે તે વાક્યોને કાવ્ય, ગાયન કે રાગ કહેવામાં આવે છે. જડવાદ પ્રમાણે જોતાં મનુષ્ય, પશુ પક્ષી વગેરે પણ જે કંઈ બોલે છે તે પણ એક પ્રકારનું ગાયનજ છે. આપણે સવારે ઝાડોની ઘટાવાળા જંગલમાં જઈએ છીએ તો ત્યાં અનેક જાતનાં પક્ષીઓ જેવાં કે હંસ, પોપટ, મેનાં, મયૂર, કોયલ ઇત્યાદિ મધુર સ્વરથી ગાન કરતાં અને આનંદમાં આમતેમ ફરતાં દ્રષ્ટિએ પડે છે. આપણા વેદો જેને આપણે અનાદિ માનીએ છીએ તે પણ હટીમાંજ છે અને જે બ્રહ્માના મુખમાંથી નિકળેલા છે. પુરાતન કાળમાં રથજે રથજે ગાયનમાં સામવેદનું ગાયન થતું હતું. ગાયનની જન્મભૂમિ પણ આર્યાવર્તજ છે; એ વાત નિર્વિવાદ મનાયછી છે.

સંગીતમાં શબ્દો આવે છે એ શું છે એ જાણવાની આવશ્યકતા છે. શબ્દ માટે અનેક વિદ્વાનોએ પેતાના મત દર્શાવેલા છે. સર્વનો સાર એ છે કે “ તેને ગુણગતિ બ્રહ્મદ્રવ્ય ” છે એમ વર્ણવેલો છે. વ્યાકરણાદિ તેને “શબ્દ બ્રહ્મ” માને છે તેનું કારણ બ્રહ્મ જેમ સર્વજ્ઞ વ્યાપક છે તેમ શબ્દ પણ વ્યાપક છે. આ સમસ્ત બ્રહ્માંડમાં આકાશવત્ શબ્દ પણ વ્યાપિ રહેલો છે. શબ્દનું સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મરૂપ ‘પરા’ છે તેનાથી રથૂલરૂપ ‘પશ્ચતિ’ અને તે પછી ‘મધ્યમા’ છે અને તેનું અત્યંત રથૂલ રૂપ તે ‘વૈષ્ણરી’ વાણી છે. જે શબ્દ સાગર સ્થિત હોય તે વખતે પરા એવા નામથી આપણા આર્થ વિગાનીઓ વર્ણવે છે ! કારણ આનું સ્વરૂપ અનિર્વાચ્ય છે. આ સિંધર શબ્દસાગરમાં લહરી ફહતાં ધણા આધાતો પડે છે, તે પશ્ચતિ એવા નામથી લેખાય છે કે જે બીજો કોઈ સાંભળી શકતો નથી અને માત્ર સુષુપ્તિમાં તે અનુભવાય છે. આ પશ્ચતિ વિશેષ આન્દોલિત થતાં સ્વપ્નમાં જે અવાજ સંભળાય છે તેવી સ્થિતિ પામે છે, જેને દ્રષ્ટા માત્ર જાણી શકે છે. બીજાથી અચાત છે તેને મધ્યમા વાણી એવા નામથી વર્ણવે છે. આ આન્દોલન વૃદ્ધિ પામતાં હવામાં તેના પ્રત્યક્ષાત પડતાં તે અન્યની અવલોકનને લાગે છે, જેને વૈષ્ણરી વાણી કહે છે. આપણે સર્વ બ્યવહાર આ વૈષ્ણરી વા-

ણીને આધીન છે. આ શબ્દ દ્રવ્યમાં જે સામર્થ્ય રહેલું છે તેની ગણના થઈ શકે તેમ નથી. મહાભારત, રામાયણ, ભાગવતાદિ ગ્રંથો જેતાં જણાય છે કે આવાં મંત્રોના બળથી યુદ્ધમાં નારાયણાચ્ચ, અગ્ન્યાચ્ચ, વાયવાચ્ચ, નાગાચ્ચ, પર્વતાચ્ચ આદિ બાણો મૂકવાથી મોટાં સૈન્યોનો પરાજય કરવામાં આવતો હતો. મંત્રોના બળથી દેવતાનાં આવાહન થતાં. મારણ, મોહન, સ્તંબન અને ઉચ્ચાટન જેવાં કામ પણ મંત્રોથીજ થતાં અને અનેક જાતની મનકામનાઓ મંત્રજન્યથી અને અતુષ્કાનોથી પૂર્ણ થતી. આ વાત ચાલુ જમાનામાં કહેવાતા સુધારામાં ગણાતા મનુષ્યોને કદાપિ સત્ય નહિ લાગે; પરંતુ તાવજાનમાં કુશળતા ધરાવનાર યુરોપ અમેરિકાના સમર્થ વિદ્વાનો પણ આ વાતની સત્યતા કમ્પુર રાખે છે. અને તે વાત પ્રયોગોથી પણ સત્ય હોવાની આપણી ખાત્રી થાય છે.

મેસમેરિઝમ અને હિપનોટિઝમના પ્રયોગોમાં વિધેય ઉપર પ્રયોગ કરતી વખતે વિધાયક એકાગ્રતા પૂર્વક જે જાતના શબ્દોનાં સૂચન યાને સન્નેશન કરે છે તેવી તેના શરીર અને મન ઉપર અસર થાય છે. દાખલા તરીકે મેસમેરિઝમમાં કે હિપનોટિઝમમાં વિધેયનું શરીર લોહા જેવું કઠિન યથ જામ્યે વારંવાર સૂચન કરી પછી તેને બે સામ સામી ખુરશીઓ મૂકી વચે પોલી જગા રહેવા દધ એક ખુરશી ઉપર વિધેયનું માથું લગભગ દોઢ કે બે ઇંચ મૂકવું અને સામી ખુરશી ઉપર પગની પાનીઓનો તેટલોજ ભાગ મૂકી વિધેયને સુવારવો. બે ખુરશીઓ વચ્ચે પોલી જગા છતાં વગર હરકતે વિધેય કલાકના કલાકો સુધી રહેશે એટલુંજ નહિ પણ વિધેયના પોલાણ ભાગ ઉપર આવેલા શરીર ઉપર મેં મજબુત અને બારે શરીરના ત્રણ અથવા ચાર માણસોને ઉભા કરી પ્રેક્ષકની ખાત્રી કરી આપેલી છે. આ પ્રયોગને અંગ્રેજી ભાષામાં 'કેટેલેપ્સિસ' કહે છે. હિપનોટિઝમમાં માણસને ઉભો રાખી 'તમારા બન્ને પગ લોહાના શરીરો જેવા થઈ જાઓ' એવું સૂચન થોડીવાર આપતા જવું અને તેના પગ ઉપર હાથ ફેરવતા જવું. પછી તેને આપણે બેસવા કહીશું તો તેનાથી બેસાશે નહિ. ફરી જ્યારે પૂર્વવત્ત યથ જાઓ તેવાં સૂચન આપ્યા પછી તેને બેસવાનું કહેતાં તેના પગ વળશે ને તે બેસી શકશે. આવા સૂચનના શબ્દોથી હિપનોટિઝમમાં સાકરને બદલે મરચાં અવસરવાતાં તેને સાકરનો સ્વાદ લાગશે, અગર હુંજળી આપી તેને સફરજન છે એવું કહી ખાવા આપતાં તેને સફરજનનો સ્વાદ લાગશે, અને વિધેય પણ કહેશે કે હું સફરજન ખાઈ છું. મતલબ કે જેવી જાતના શબ્દોનું સૂચન કરીએ તેવી અસર વિધેયના શરીર અને મન ઉપર થાય છે. એટલે ઉચ્ચાર કરેલા શબ્દમાં કેટલું બધું સામર્થ્ય છે તેની ખાત્રી થયા વિના રહેતી નથી. પ્રાચીનકાળમાં આપણા દેશમાં નારદ, બરત, તુંબરૂ ઇત્યાદિ સંગીતાચાર્યો યથ ગએલા છે.

આપણા વ્યાકરણ શાસ્ત્રમાં વર્ણના પ્રયત્નો એટલે કે વર્ણોચ્ચાર કરતાં જે શ્રમ પડે છે તેને પંદર બેઘી વર્ણવેલ છે, તેમાં નાદ એટલેકે વર્ણોત્પત્તિ પછી જે અવાજ રજુ કરો થાય છે તેનું આ બંધારણ છે. યોગાબ્યાસમાં આગળ વધેલા યોગીઓને ધ્યાનાવસ્થામાં અનાદત નાદનું શ્રવણ થાય છે. એ નાદના પણ માત્ર ભાગ પાડેલા છે; જે સમસ્તવચ્ચી ઝાળખાય છે, અને તે પછી ગ્રામ, શ્રુતિ, મૂર્તન વગેરે વિસ્તારપૂર્વક આર્યશાસ્ત્રમાં વર્ણન કરેલા છે.

સંગીત એક જાતનો યોગ છે. અને યોગ એ ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ છે. સંગીતની અસર પણ પક્ષી, આખાલ મુવાન અને જલ તથા પ્રાણી માત્ર અને જડ પદાર્થ ઉપર એક

સરખી યાય છે. કારણ તે વૃત્તિનો નિરોધ કરી એકાગ્રતા પ્રગટાવે છે. રકતું-ખાળક-હાલ-રડાં ગાવાથી છાતું રહે છે ને નિદ્રાવશ થાય છે. આનંદનું સંગીત સુવાન અને વૃદ્ધનું મન પ્રકુલિત અને આનંદિત કરી મૂકે છે. શોકરસના ગાયનથી આંખમાં અશ્રુની ધારા વહેવા લાગે છે. માંદા માણસો પાસે સારું મધુર અને સુસ્વરથી ગાયન કરવાથી તેને ગાંઠ નિદ્રા આવે છે. વાંસળી કે મોઢરના નાદનું ગાન કરવાથી નાગ ડોલે છે, મૃગ પણ સ્થિર થઈ જાય છે, ગાયનના સ્વરથી સ્તબ્ધ યદ્ય ગએલો હાથી પકડાઈ જાય છે. ગીત અને નૃત્યની સમર્થ યોગાબ્યાસીઓ મોહિત યદ્ય યોગમદ્ય યએલાના સંખ્યામધ દાખલાઓ આપણા શાસ્ત્રમાં મળી આવે છે. સાંપ્રતકાળમાં અમેરિકામાં એક ગાયન કરનાર એટલા બધા ઉચ્ચ પ્રકારનું દૈવીગાયન કરે છે કે તેને એક રાત્રિના દશ હજાર રૂપૈયા મળે છે. કાળ, અને સૃષ્ટિના પરમાણુઓને જાણનાર સૂક્ષ્મભેતા જીવે છે કે કોઈ વાર પરિપૂર્ણ ગાયન શા-ઓના સ્વતંત્ર તાનમાં જળ અને વૃક્ષ જેવા જડ પદાર્થો પણ સ્થિર થાય છે. મહાકાળ પત્રમાં સ્વર્ગસ્થ છોટાલાલભાઈએ ગાયનની અસર માટે લખેલા લેખમાં લખેલું છે કે 'વાંખા કાળ સુધી સતારના એકજ જાતના સ્વરથી ગાયન એક લોહાથી તૈયાર કરેલી ઇમારતમાં નિયમિત વખતે કરવામાં આવે તો તેવી ઇમારત પણ ખરબળિત થઈ ગએલાના દાખલા બનેલા છે. વળી હાલના એક શોધકે પ્રયોગથી સિદ્ધ કરી બતાવ્યું છે કે એક કાચના વાસણને ટકોરો મારતાં જે જાતનો નાદ નિકળે તેજ જાતનો આગેહુખ સતાર કે ખીજ વાદ્યથી કાઢવા સાથે પેલું કાચનું વાસણ કુટી જાય છે. પરમ ભક્ત રૂસિંહ મહેતાને વેવાઈને ત્યાં મશ્કરીમાં ધણું ઉનું પાણી સ્નાન કરવા આપેલું તેથી તેમણે ટાહું પાણી માગ્યું ત્યારે તેમની મશ્કરી કરી કે તમને મદ્દાર રાગ આવડે છે તે ગાઓ કે ટાહું પાણી મળશે. તેથી રૂસિંહ મહેતાએ મદ્દાર ગાયો ને વરસાદ વરસ્યો. આઈને અક્ષરોમાં લખે છે કે જે વખતે પાદ-શાહ પાસે તાનસેનાદિ ખાર સંગીતવેતાઓ હતા. તાનસેન ઉપર પાદશાહની અલંત પ્રીતિ હતી. તાનસેનને દીપકાદિ બધા રાગો આવડતા હતા; પરંતુ મદ્દાર રાગ આવડતો નહોતો. તેથી તે દીપક રાગ ગાતો નહોતો તેમજ તે રાગ પોતાને આવડે છે તેવું પણ પાદશાહને કહેતો નહોતો, પરંતુ તાનસેન સાથે સ્પર્ધા ધરાવનાર ગાયનશાસ્ત્રીઓએ પાદશાહની પ્રીતિ ક્રમી થાય તેટલા માટે પાદશાહની પાસે દીપક રાગની મદ્દત અને તેના અમલકારનાં વખાણ કર્યા અને તે રાગ તાનસેન સિવાય ખીજને આવડતો નથી એમ કહ્યું, જેથી પાદશાહે તાન-સેનને તે રાગ ગાવા કહ્યું. તાનસેને કહ્યું કે દીપક રાગ ગાવાથી મારા શરીરને અગ્નિની અસર થશે તે શાન્ત કરવા મદ્દાર રાગ જોઈએ તે મને આવડતો નથી, તેથી આખરે માફ મૃત્યુ થશે, પરંતુ રાજહઠ આગળ તેનું આશ્વું નહિ, તેથી તાનસેને સભામાં અનેક દીવાના પાત્રમાં તેલ અને દીવેટ મૂકાવી અને રાગ શરૂ કરતાં તમામ દીવા પ્રગટી ગયા અને તાનસેનના શરીરમાં આગની પેઠે બળતરા થવા લાગી તેથી તે ત્યાંથી ચાલી નિકળ્યો, કાંદવમાં પાણીમાં પડી રહેવાથી કંઈક શાન્તિ વળે ને બહાર નિકળતાં પૂર્વ સ્થિતિ, યાય. તાનસેન ફરતો ફરતો વડનગર શહેરમાં આવ્યો. તે રસ્તામાંથી પસાર થતો હતો તેને જોઈ પોતાના મેડાને જઈએ. બેઠેલી બે નાગર કન્યાઓ જે હમેશ હાટકેશ્વર મહાદેવજી પાસે અનેક પ્રકારના રાગ રાગિણીથી ગાયન કરતી હતી તેમાંની એક બહેને ખીજને કહ્યું કે આ રસ્તે જનાર માણસ દીપકનો બળેલો છે; તે શબ્દો તાનસેને સાંભળ્યા અને પેલી કન્યાઓના ઘર આગળ જઈ પડ્યો. તેની કેટલીક આજીજી પેલી કન્યાઓએ મદ્દાર રાગ ગાયો અને તે.

રાગના આકર્ષણથી વરસાદ વર્ષો અને તાનસેન સાને યષ્ઠ પાછો પાદશાહ પાસે ગયો. મતલબ ગાયનની અસર જડ પદાર્થ ઉપર પણ થાય છે.

સંગીતથી આત્મબળ વધે છે, અને રોગી મનુષ્યના પ્રાણતત્વ ઉપર તે પ્રબળ અસર કરે છે. આ કારણથી જુદા જુદા રોગો પરત્વે આપણા આર્ય-વિજ્ઞાની પુરૂષોએ જુદા જુદા રોગોની યોજના કરેલી છે. સંગીત એક જાતનો યોગ છે. તેથી ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ યષ્ઠ એકાગ્રતા થાય છે ? અને દુઃખના અને શોકના વિચારો બદલાઈ જઈ તે જગોએ સુખ અને આનંદના વિચારો દાખલ થાય છે, જેથી રોગમય અણુઓ નિકળી જાય છે અને નિરામય અણુઓ દાખલ થાય છે. આ સંબંધી ધણું લખવા જેવું છે; પરંતુ અતી વિસ્તારના બંધથી આ લેખ પૂરો કરીએ છીએ.

૯૪૭

મુખ્ય વૈદ્યસભામાં વૈધરાજ અમૃતલાલ સુંદરજી પઢીઆર તરફથી
 “હિસ્ટીરીયા થવાનાં કારણો અને તેના કુદરતી ઉપાયો” એ
 વિષય ઉપર આપવામાં આવેલું જાહેર-વ્યાખ્યાન.

મુખ્ય વૈદ્યસભામાં મી. પઢીઆરે હિસ્ટીરીયા વિષે નીચે પ્રમાણે ભાષણ આપ્યું હતું:—
 માનવતા પ્રમુખ સાહેબ અને વૈધરાજ બંધુઓ ! આજે હિસ્ટીરીયા થવાનાં કારણો અને તેના કુદરતી ઉપાયો, એ સંબંધી કેટલીક જાણવા લાયક હકીકત રજુ કરું છું; કારણ કે હાલના વખતમાં હિંદુ વર્ગના ગણાતા લોકોની જીવાન સ્ત્રીઓમાં હિસ્ટીરીયાનો રોગ બહુ વધી પડેલો છે. ઠેકાણે ઠેકાણે હિસ્ટીરીયાના કેસ જોવામાં આવે છે, એટલુંજ નાહ પણ કેટલાંક કુટુંબોમાં તો એકજ ઘરમાં ત્રણ ચાર સ્ત્રીઓ હિસ્ટીરીયાવાળી હોય છે. હવે વિચાર કરો કે જેના ઘરમાં ઘણી સ્ત્રીઓ હિસ્ટીરીયા થતો હોય તેને કેટલી બધી હેરાન-ગતી ભોગવવી પડે ? કારણ કે હિસ્ટીરીયાનો રોગ ઘણો ખરાબ છે. એ રોગના હુમલા વખતે કોઈ બાઈઓ તદ્દન બેશુદ્ધ થઈ જાય છે, કોઈને દાંતની દાદો વળગી જાય છે, કોઈ ચીસો પાડવા માંડે છે, કોઈ હસવા માંડે છે, કોઈ પોતાનાં લુગડાં તથા માથાના વાળ તોડવા માંડે છે, કોઈ ગમે તે ઠેકાણે ધનકાષ્ટને પડી જાય છે, કોઈ ઘણા કલાકો સુધી મૂઝાઈમાં પડી રહે છે, કોઈ ઉઝાળા મારે છે, કોઈનું શરીર તણાઈને કમાન જેવું બની જાય છે, કોઈની છાતીમાં બીસોટા આવે છે, કોઈના પેટમાં દરદ થાય છે, કોઈનું મગજ ગુમ થઈ જાય છે, કોઈ પોતાનાં મુઝેલાં પિત્તોને યાદ કરી કરીને રૂંધે છે, કોઈ મારામારી કરવા માંડે છે, અને કોઈ કોઈની અંદર એ વખતે દીવાનાપણાનાં ચિહ્નો દેખાય છે તથા ઘણી બાઈઓને એ વખતે પોતાનાં લુગડાંનું કે શરીરનું પણ બાન રહેતું નથી. આવી સ્થિતિ થવાથી ઘરનાં બીજાં સૌ માણસો બહુ ગભરાટમાં પડી જાય છે અને સારા સારા કેળવાયલા માણસો પણ વહેમાઈ જાય છે તથા ન કરવાના ઉપાયો કરે છે. કારણ કે આવા કેસોમાં કુટુંબની બીજી સ્ત્રીઓ બૂતપ્રેતનો વહેમ માન્યા કરે છે. અગર પિત્તો નડે છે એમ સમજ્યા કરે છે. ઘણાંએ અદાન માણસો તો એમ સમજે છે કે આ બાઈને કોઈની નજર લાગેલી છે અગર કાંઈ વળગેલું છે. એમ સમજીને તેઓ જુવા બવાડી પાસે જાય છે

અને દોરાધાગા કરવાની બાબતમાં ઉતરી પડે છે અને એમાં કોઈ ઠગારા મળી જાય તો ફાકટના ધણા પૈસા ગુમાની દે છે. ગામડી લોકો હિસ્ટીરીઆના કેસમાં જ્યારે આવી રીતે હેરાન થાય છે ત્યારે સુધરેલા ગણાતા પૈસાદાર લોકો ઉપરાઉપરી જુદી જુદી જાતની દવાઓ કરવાથી હેરાન થાય છે; કારણ કે હિસ્ટીરીઆ માટે હજી સુધી કોઈ પણ દવા સિદ્ધ થયેલી નથી. પણ હિસ્ટીરીઆ માટે મારો અનુભવ એવો છે કે જે કારણથી હિસ્ટીરીઆ થાય છે તે કારણો જ્યારે દૂર થાય ત્યારે પોતાની મેજેજ હિસ્ટીરીઆ મટી જાય છે. માટે મને એવી ખાત્રી થયેલી છે કે દવાઓના નેરથી હિસ્ટીરીઆના કેસમાં જેટલો ફાયદો કરી શકાય તે કરતાં કુદરતી ઉપાયોથી હિસ્ટીરીઆના કેસમાં ધણેજ વધારે ફાયદો કરી શકાય છે પણ આ વાત ખરેખર રીતે લોકો સમજતા નથી તેથી કુદરતી ઉપાયો કરવાને બદલે શ્રીમંત લોકો ઉપરાઉપરી જુદા જુદા ડાક્ટરોની તથા જુદા જુદા વૈદ્યોની જુદી જુદી દવાઓ અજમાવ્યા કરે છે. જેમકે યોગ દિવસ એક ડાક્ટરની દવા લે છે તેથી ફાયદો ન જણાય એટલે બે ચાર દિવસમાં ખીજ ડાક્ટરને બોલાવે છે, એથી ફાયદો ન જણાય એટલે બહુ મોટી શીવાળા ડાક્ટરને બોલાવે છે એથી ફાયદો ન જણાય એટલે નામીયા હકીમને બોલાવે છે, એથી ફાયદો ન જણાય એટલે કોઈ જાણીતા વૈદ્યરાજને બોલાવે છે, એથી ફાયદો ન જણાય એટલે વળી બહારગામના વૈદ્યને બોલાવે છે, એથી ફાયદો ન જણાય એટલે કોઈ મહાત્મા ગણાતા બાવા સાધુને બોલાવે છે, એથી ફાયદો ન જણાય એટલે આસપાસના લોકો જે જે દવાઓ બતાવે તે કરવા માંડે છે, એથી ફાયદો ન જણાય ત્યારે પોતે બહારગામ જાય છે અને ત્યાંના ડાક્ટરો તથા વૈદ્યોની દવા કરે છે. આવી રીતે મહીનાઓના મહીનાઓ સુધી તથા વરસોનાં વરસો સુધી તેઓ નવી નવી જાતની દવાઓજ કરાવ્યા કરે છે. તેમાં કોઈ વૈદ્ય કંઈ આપે છે, કોઈ ડાક્ટર કંઈ આપે છે, કોઈ હકીમ કંઈ આપે છે, કોઈ બાવો કંઈ આપે છે, અને કોઈ પાડોસીઓ કંઈ કંઈ બતાવે છે. જેમકે કોઈ જુલામ આપવાનું કહે છે, કોઈ લોહબરમ આપે છે, કોઈ નક્સવોમીકા આપે છે, કોઈ ફાસ્ફરસ આપે છે, કોઈ ધીપીક્યા આપે છે, કોઈ ગજોનું સત્ત આપે છે, કોઈ હાંગળા ખવરાવે છે, કોઈ આરસનીક આપે છે, કોઈ મોરશ્રીયા આપે છે, કોઈ તાંબાની ખાખ આપે છે, કોઈ ત્રિકટુ આપે છે, કોઈ પેટ ઉપર બંધારણ બંધાવે છે, કોઈ છાતી ઉપર અળસીની પોટીય લગાવે છે, કોઈ માધાનો જુલામ આપે છે અને કોઈ ખીજ કાંઈ સખ્ત દવાઓ આપે છે. આ બધી દવાઓ ડાક્ટરો, હકીમો કે વૈદ્યો ફાયદો યવાની ઇચ્છાથીજ આપે છે. એટલુંજ નહિ પણ વૈદ્યકશાસ્ત્રના નિયમો ધ્યાનમાં રાખીને તથા પોતાના અનુભવ પ્રમાણે જ બહી ઇચ્છાથી તેઓ એ બધી દવાઓ વાપરે છે તેમજ દવા લેનાર માણસો પણ ફાયદો યવાની ઇચ્છાથીજ એ બધી દવાઓ લે છે. પણ અરસોસ કે તેમ છતાં એનું પરિણામ દરદીના હકમાં ઘણુંજ મારું આવે છે, કારણ કે એકજ માણસના પેટમાં બહુજ ટુંક વખતની અંદર ઘણી દવાઓ જવાથી અને તેમાંની ઘણી દવાઓ પરસ્પર એકબીજાની વિરુદ્ધ લોવાથી દરદીની પ્રકૃતિ ઉપર તે બહુ મોટી અસર કરે છે. આવી રીતે ઘણાં માણસોની ઘણી જાતની દવાઓ ઉપરાઉપર ખાત્રી એ આંધળાના ગોળી-બહાર જેવું છે. એટલે કે આંધળો માણસ બંદુક ફોડે ને નિશાન પાડવા જાય તેમાં સેંકડે નવાણું ટકા તો તે ફેલજ થાય છે. માત્ર કોઈ વખત આંધળાનો ઘા પાધરો પડી જાય છે, તેમજ કોઈ વખત દવા લાગુ પડી જાય છે. બાકી બહુ મોટા ભાગમાં તો વધારે પડતી દવાને લીધેજ હલતી ખરાબી થાય છે અને આવા આગળ

વધેલા જમાનાની અંદર લોકો વિના કારણ અજ્ઞાનમાં પડ્યા રહે અને દુઃખી થયા કરે એ બહુજ દિલ્ગીરીની વાત છે. માટે જે ઉપાયોથી દરેક રોગમાં બહુ જલદીથી કાયદો થાય છે અને તેમાં પણ હિસ્તીરીઆમાં તો જેથી કરીને ખાસ કાયદો થાય છે એવા કુદરતી ઉપાયો તરફ લોકોનું ધ્યાન ખેંચવું જોઈએ. તેઓને સમજાવવા જોઈએ કે આવી જાતના કેસોમાં દવા જેટલું કામ કરી શકે છે તે કરતાં કુદરતી ઉપાયો ઘણાંજ વધારે સારાં કામ કરી શકે છે. માટે હવે આપણે હિસ્તીરીઆના કુદરતી ઉપાયો તરફ લોકોને દોરવાની કોશીશ કરી જોઈએ; કારણ કે એવા ખરે રસ્તે લોકોને દોરવા એ વૈદ્યસભાની ફરજ છે અને એ વૈદ્યસભાનું જીવણ છે. માટે હવે આપણે હિસ્તીરીઆના કુદરતી ઉપાયો તરફ વળવું જોઈએ. પણ તેમાં આટલી વાત ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે કે પ્રથમ જ્યારે હિસ્તીરીઆ થવાનાં કારણો જાણી શકાય તે પછીજ તેના ખરા કુદરતી ઉપાયો મળી રહે છે માટે હિસ્તીરીઆ થવાનાં કારણો આપણે પ્રથમ જાણવાં જોઈએ. એ માટે અનુભવ તથા વિચારથી અને વૈદ્યશાસ્ત્રની મદદથી મને એમ જણાયું છે કે—

હિસ્તીરીઆ થવાનાં કારણો.

૧. ઘણી સ્ત્રીઓનાં મગજ બહુ નમળાં હોય છે અને નમળાં મગજ ઉપર કોઈ પણ સારામાદા બનાવોની અસર બહુ જલદી થઈ જાય છે તેને લીધે માનસિક નમળાઈથી ઘણી

પડે છે અને લાંબા વખતના અજીર્ણમાંથી ખીખ અનેક રોગો થઈ શકે છે તેમજ એવા અજીર્ણમાંથી પણ કેટલીક બાધઓને હિસ્ટીરીઆ થઈ જાય છે.

૪. ધણી સ્ત્રીઓના પેટમાં લીવર મોડું થઈ ગયેલું હોય છે અને ધણી સ્ત્રીઓના પેટમાં ખરાબની ગાંઠ વધી ગયેલી હોય છે તથા ધણી સ્ત્રીઓના પેટમાં વાયુનું જોર હોય છે, કેટલીક બાધઓને વાયુનો ગોળો ચઢ્યા કરે છે. એવા પેટના વાયુને લીધે પણ ધણી બાધઓને હિસ્ટીરીઆ થઈ જાય છે. કારણ કે એ વાયુની અસર મગજના જ્ઞાનતંત્રીઓ ઉપર પહોંચી જાય છે. તેમાંથી નબળા મનની સ્ત્રીઓને હિસ્ટીરીઆ થઈ જાય છે.

૫. ધણી સ્ત્રીઓને પ્રદરનું જોર હોય છે, તેમાં કેટલીક સ્ત્રીઓને રક્તપ્રદર હોય છે અને કેટલીક સ્ત્રીઓને શ્વેતપ્રદર હોય છે અને એ પ્રદર જ્યારે બહુ વધી જાય ત્યારે તેવી સ્ત્રીઓનાં શરીર તથા મન બહુ નબળાં પડી જાય છે અને નબળાં મન ઉપર હિસ્ટીરીઆનો હુમલો બહુ જલદીથી થઈ શકે છે; એટલે પ્રદરની ખીમારીને લીધે પણ સ્ત્રીઓને હિસ્ટીરીઆ થઈ જાય છે. ધણીએ નવી પરણેલી જુવાન છોકરીઓને પોતાને સાસરે જવું ગમતું નથી; કારણ કે કોઈ બાધને પોતાના વર સાથે જનતું નથી અને કોઈની સાસુ બહુ જુલમી હોય છે તેને લીધે સાસરે જવું ગમતું નથી અને તેમ છતાં સાસરીઆં તથા માબાપો દબાણ કરે છે કે તારે સાસરે જવુંજ પડશે. એ સાસરે જવાના ભયને લીધે પણ ધણી સ્ત્રીઓને હિસ્ટીરીઆ થઈ આવે છે એવો એક કેસ મેં જોયેલો છે.

૬. ધણીએ જુવાન સ્ત્રીઓ મોટી ઉમ્મર સુધી કુંવારી રહે છે; કારણ કે તેઓને મન ગમતો વર મળતો નથી, એટલે કુંવારાપણું ભોગવે છે; પણ કુંવારાપણું ભોગવવાની મનમાં ઈચ્છા હોતી નથી. મનમાં તો પતિપ્રેમનાજ ખ્યાલો હોય છે અને પોતાના જેવી પોતાની ખીજ બેનપણીઓ પોતાના વર સાથે આનંદ ભોગવતી હોય તથા પોતાનાં છોકરાંઓ સાથે રમુજ કરતી હોય તે દેખાવ તેઓની નજર આગળ તર્યા કરે છે. અને આવી તક અમેને ક્યારે મળે? એમ ઈચ્છા કરે છે. છતાં પણ બહુ લાંબી મુદત સુધી તેઓને વર મળતો નથી તેને લીધે તેઓના મન ઉપર બહુ દબાણ થાય છે, તેમાંથી પણ ધણી કુંવારી જુવાન સ્ત્રીઓને હિસ્ટીરીઆ થઈ જાય છે.

૭. ધણી કુટુંબોમાં હમેશનો કલેશ ચાલ્યા કરે છે; જેમ કે કોઈના ઘરમાં દેરાણી જેકાણી લડ્યા કરે છે, કોઈના ઘરમાં નણંદ ભોળાઈ લડ્યા કરે છે. કોઈના ઘરમાં બેનબેનો લડ્યા કરે છે, કોઈના ઘરમાં સાસુ વહુ લડ્યા કરે છે, કોઈના ઘરમાં મા દીકરી લડ્યા કરે છે, અને કોઈના ઘરમાં ધણીધણીઆણી લડ્યા કરે છે, એવા કુટુંબકલેશને લીધે પણ ધણીએ લાગણીવાળી સ્ત્રીઓ ઉપર બહુ જળી અસર થઈ જાય છે અને એ કુટુંબકલેશની અસરને લીધે પણ ધણી સ્ત્રીઓને હિસ્ટીરીઆ થઈ જાય છે, એવા કેસ પણ મેં જોયેલા છે.

૮. ધણીએ ઉમ્મર લાયક સ્ત્રીઓને છોકરાં માટે બહુ ઈચ્છા હોય છે. છતાં પણ ધણાં કારણોસર તેઓને છોકરાં યતાં નથી અને તેમ છતાં છોકરાંઓ યવા માટે તેઓ અતિશય ફિકર કર્યા કરે છે અને તેમાંથી આગળ જતાં એ ફિકરને તેઓ એટલી બધી વધારી દે છે કે પછી તેઓ પોતે પોતાની ફિકર ઉપર કાણુ રાખી શકતી નથી. તેમાંથી પણ ધણી સ્ત્રીઓને હિસ્ટીરીઆ થઈ જાય છે.

૯. ધણીએ જુવાન વિધવા સ્ત્રીઓને હિસ્ટીરીઆ થઈ જાય છે તેનાં કારણો પણ બહુવારે જેવાં છે, કારણ કે જ્યાં સુધી રોગનાં કારણો સમજી શકાય નહિ ત્યાં સુધી તેની ખરાબર રીતે દવા થઈ શકતી નથી. માટે એ બાબત સમજવાની જરૂર છે જેમકે:—

૧. ધણીએ વિધવા સ્ત્રીઓ હાંમત હારી જાય છે અને પોતાના મનમાં એમ કરી જાય છે કે હવે માઈ કોણ અને હવે માઈ શું પરો? હવે હું જીવીને શું કરું? હે પ્રભુ! હવે મને મોંત આપ. એમ દિલગીર યઈ યછને ખાવાપીવાની બાબતમાં બેદરકારી રાખે છે અને ખાસ ચાહીને શરીર તથા મનને નખજી પાડી નાંખે છે, તેમાંથી કેટલીક બાઈ-ઓને હિસ્તીરીઆ યઈ જાય છે.

૨. કેટલીક વિધવાઓને ધણી બચ્ચાંઓ હોય છે અને પોતે અતિશય ગરીબ રિખ-તિમાં હોય છે. ખાવાપીવાનું કંઈ ઠેકાણું હોતું નથી. તેને લીધે તેઓને એમ લાગે છે કે હવે અમે શું કરીશું? હવે અમારી આજરૂ કેમ રહેશે? અને હવે મારાં છોકરાં કેમ નળી શકશે? એવી જાતના બચના રાતદિવસ વિચારો કર્યા કરે છે. તેમાંથી આગળ જતાં જીવ વધારે ઉંડાણમાં ઉતરી જાય તો હિસ્તીરીઆ યઈ જાય છે.

૩. જોકે આ બાબત બહુ નાજુક છે છતાં પણ વૈદાની પાસે બધી જાતના કેસો આવે છે; માટે નાજુક બાબતો ઉપર પણ તેઓને બોલવાની ફરજ પડે છે તેમજ ફરજની ખાતર મારે જણાવવું પડે છે કે કેટલીક જુવાન વિધવા સ્ત્રીઓ પોતાની ચંચળ ઘાત-ઓને રોકી શકતી નથી. તેથી વિષયવાસનાના પાપમાં ફસાઈ જાય છે; પણ કુદરત કુદરતનું કામ કર્યા વિના રહેતી નથી, એવી સ્ત્રીઓને ધણી વખત ગર્ભ રહી જાય છે ને ગર્ભને નાશ કરવા માટે તેઓ ધણીએ દવાઓ ખાય છે તથા ગર્ભ ન રહે તેને માટે પણ એવી હલકી દુષ્ક્રિયાળી સ્ત્રીઓ કેટલીક જાતની દવાઓ વાપરે છે. એ અજણી તથા ગંભીર અસર કરનારી દવાઓને લીધે પણ કોઈ કોઈ સ્ત્રીઓને હિસ્તીરીઆ યઈ જાય છે. એવા પણ ધણી કેસો બન્યા કરે છે. જોકે આવી જાતના કેસો પામ તે બહુ શરમમયું છે. અને આવી હકીકતો જાહેરમાં મૂકવી પડે એ માટે મને બહુ દિલગીરી લાગે છે, પણ હિસ્તીરીઆ યવાનાં ખરાં કારણો આપણે સમજી શકીએ અને તેના ઉપાયો આપણા બધું-ઓને બતાવી શકીએ તે સારૂ વૈદકશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે આવી નાજુક બાબતો ઉપર બોલવું ન ગમે છતાં પણ ફરજિયાત રીતે બોલવું પડે છે.

૪. ધણી વિધવાઓ ઉપર તેનાં સાસરીઆંઓ ધણી જાતના જુલમ ગુજારે છે. જેમ કે ખાવા પીવામાં બિનભાવ રાખે છે. પહેરવા ઝોટવામાં હેરાન કર્યા કરે છે, વાતચીતમાં મેણી માર્યા કરે છે, અને જે બાઈ થોડા વખત ઉપર બહુ મુંઝર શોડાણી બનીને બેઠી હોય તેજ બાઈ જ્યારે વિધવા ચાલુ ત્યારે તેની અચાનકતાનો લાભ લઈ તેનાં દૂરનાં સગાંવહલાંઓ તેની મિલકતનાં ધણી યઈ બેસે છે અને આગળ જતાં તે બાઈને રોટલા વિના રખડાવે છે. આવા પ્રસંગો પણ ઘણે ઠેકાણે બન્યા કરે છે તેથી એવા પ્રસંગોને લીધે પણ ધણી વિધવાઓને હિસ્તીરીઆ યઈ જાય છે.

૫. ધણી જુવાન સ્ત્રીઓને રોવાકુટવાની બહુ ટેવ હોય છે અને એ ટેવ એટલી બધી વધી ગયેલી હોય છે કે સડેજ વાતમાં પણ તેઓ રોઈ પડે છે અને તે પણ કાંઈ ઉપક્રમ પછે રોઈ પડે એમ નહિ પણ છેક અંતઃકરણના ઉંડાણમાંથી રોઈ પડે છે અને બહુજ નાની નાની વાતોના ચીલા પણ પોતાના અંતઃકરણના ઉંડાણમાં પડવા દે છે. મતલબકે જેમ બહુ ટાપટ કરેલા સારંગીના પાતળા તારને જરાક ધકકો વાગે તોપણ તે ધૂંજી જાય છે અને આખો તાર કંપી ઉઠે છે, તેમ એવી જાતની અહસોમ કરનારી સ્ત્રીઓએ પણ પોતાના હૃદયને તથા પોતાની લાગણીઓને એવી નાજુક બનાવી દીધેલી હોય છે, તેથી તેઓ

વાતવાતમાં દુઃખી થયા કરે છે અને બહુજ નજીવાં નજીવાં દુઃખો માટે પણ પોતાના હૃદયમાં બહુ ઉંડા ચીરા પાડ્યા કરે છે. આવી જતની સ્ત્રીઓ ઉપર જ્યારે કાંઈ દુઃખો આવી પડે અગર કોઈ પ્રકારના વિચારના પ્રવાહમાં તેઓનું મન તણાઈ જાય ત્યારે તેઓનો જીવ બહુ ઉંડા-જીમાં ઉતરી જાય છે, અને તેને હિસ્તીરીઆ યથા આવે છે. આવી નાજુક લાગણીવાળી તથા ફનીઆદારીના અતિશય મોહવાળી અને નાનાં નાનાં દુઃખોને પણ બહુ મોટાં મોટાં માની લેનારી બાઈઓ ધણી હોય છે અને એવી બાઈઓનું મન કોઈ કારણસર જ્યારે મુંઝાઈ જાય અને તેઓનો જીવ જ્યારે ઉંડાજીમાં ઉતરી જાય ત્યારે તેઓને હિસ્તીરીઆ યથા આવે છે.

૧૦. ધણી બાઈઓ બહુ નાજુક પ્રકૃતિની હોય છે અને બહુ નબળાં મનવાળી હોય છે. એવી બાઈઓ કોઈપણ પ્રકારના માડા દેખાવે જ્યારે પોતાની નજરે જુએ ત્યારે તેઓને બહુ ગંભીર અસર થાય છે એટલુંજ નહિ પણ કેટલીક વખત તો તેઓની તબિયતને બહુ નુકશાન થાય એટલી હદ સુધી તેઓને ખરાબ અસર થઈ જાય છે; કારણ કે તેઓએ પોતાનાં મનને એટલાં બધાં દીલાં કરી નાખેલાં હોય છે અને પોતાની લાગણીઓ ઉપરનો એટલો બધો કાબુ ખોઈ દીધેલો હોય છે કે માત્ર કાંઈ ખરાબ દેખાવ જુએ કે મુરતજ તેની અસર પોતાની ઉપર થાય છે. આવી જતની સ્ત્રીઓની આસપાસ જ્યારે હિસ્તીરીઆના કેસો બને છે અને એ કેસો નજરે જોવાનો વખત આવે છે ત્યારે તેઓને હિસ્તીરીઆ યથા આવે છે અને એવા પ્રસંગો કોઈ વખતેજ બને છે એમ નથી; પણ હાલના વખતમાં સ્ત્રીઓમાં હિસ્તીરીઆનું જોર બહુ વધી ગયેલું છે એટલે કેકાણે કેકાણે હિસ્તીરીઆના કેસો જોવામાં આવે છે તેથી દેખાડેખીને લીધે પણ ધણી બાઈઓને હિસ્તીરીઆ યથા જાય છે. જેમકે કોઈની બહેનને હિસ્તીરીઆ થાય છે, કોઈની ડાકીને હિસ્તીરીઆ થાય છે, કોઈની જાભીને હિસ્તીરીઆ થાય છે, કોઈની વહેવાણીને હિસ્તીરીઆ થાય છે, કોઈ પાડોશીને હિસ્તીરીઆ થાય છે, કોઈની બહેનપણીને હિસ્તીરીઆ થાય છે. અને ઓળખાણવાળાં બાઈને હિસ્તીરીઆ થાય છે. અને એ બધાંની અસર તેઓ પોતાની ઉપર લઈ લે છે, તેથી જ્યારે જ્યારે હિસ્તીરીઆના કેસનાં વર્ણનો સાંભળવામાં આવે તથા એવા કેસ નજરે જોવામાં આવે ત્યારે ત્યારે એવી નાજુક પ્રકૃતિવાળી બાઈઓને હિસ્તીરીઆ યથા આવે છે. એમાટે એક બાઈએ મને કહ્યું હતું કે હું જો કોઈ બાઈને હિસ્તીરીઆ થયેલો જોઉં તો એ જોઈને મને પણ હિસ્તીરીઆ યથા જાય છે.

૧૧. જેમ માનસિક નબળાઈને લીધે ધણી બાઈઓને હિસ્તીરીઆ યથા જાય છે તેમ અતિશય ખોટી નાજુકાઈને લીધે પણ ધણી બાઈઓને હિસ્તીરીઆ યથા જાય છે. એવી જતની અતિ નાજુક લાગણીવાળી બાઈઓ રીસામણીના છોકા જેવી હોય છે. એ છોકાને જરાક સ્પર્શ થતાં મુરતજ તેનાં પાંદડાં સકોચાઈ જાય છે. તેમજ જે બહુજ નાજુક લાગણીવાળી યુવાન સ્ત્રીઓ હોય છે તેઓને પણ જરાક શરદી લાગે તો વશમું લાગી જાય છે, જરાક ગરમી લાગે તો વશમું લાગી જાય છે, જરાક કાંઈ વધારે ઝોલું ખવાઈ જાય તો મુસ્કેલી યથા પડે છે, જરાક કાંઈક વધારે સુગંધી કે દુર્ગંધી લેવાઈ જાય તો મુસ્કેલી યથા પડે છે, અને જરાક કાંઈક માડો દેખાવ જોવામાં આવે તો અંતઃકરણની બધી શક્તિઓ ગભરાઈ જાય છે. આવી જેનામાં નાજુકાઈ હોય તે બાઈઓને વારંવાર નાનાં નાનાં કારણોમાંથી પણ હિસ્તીરીઆ થયા કરે છે અને પછી તો હિસ્તીરીઆને ધવાની ટેવ

પડી જાય છે. એટલે જેને હિસ્તીરીઆ થવાની ટેવ પડી જાય તેને પછી વારે વારે સહેજ કારણસર પણ હિસ્તીરીઆ થયા કરે છે.

૧૨. ધણી સ્ત્રીઓમાં વિષયવાસના ભોગવવાની અતિશય લાલસા હોય છે અને કેટલીક સ્ત્રીઓ હદ ઉપરાંત વિષય ભોગવે છે તેને લીધે શરીરના બધા ગાનતંતુઓ ઉશ્કેરાયલા રહે છે તથા બધી લાગણીઓ ભ્રમર જેવી બનેલી હોય છે. આવી રીતે અતિ વિષયવાસનાને લીધે લાગણીઓ ઉપર તથા ગાનતંતુઓ ઉપર ભ્રમર જેવી બનેલી હોય છે તે કરતાં ધણીજ વધારે બોળે પડે છે અને આગળ જતાં એ બોળે સહન કરવાની શક્તિ ઓછી થઈ જાય છે તેથી જે સ્ત્રીઓમાંથી સહન કરવાની શક્તિ ઓછી થઈ જાય તેવી સ્ત્રીઓને હિસ્તીરીઆ થઈ જાય છે. મતલબ કે જે સ્ત્રીઓ હદ ઉપરાંત વિષય ભોગવતી હોય તેને પણ હિસ્તીરીઆ થાય છે અને જે સ્ત્રીઓને વિષય ભોગવવાની અતિશય પ્રવૃત્તિ હોય છતાં પણ જેને મનમાનતું વિષય ભોગવવાનું સુખ ન મળે તેને પણ હિસ્તીરીઆ થઈ જાય છે. આ બધી બાબતો આવી ઓછી રીતે કહેવાનું કારણ એ છે કે હિસ્તીરીઆ થવાનાં ખરાં કારણો બહુ શકાય અને હિસ્તીરીઆને દૂર કરવાના ઉપાયો મેળવી શકાય તે માટેજ આવી બાબતો વિસ્તારપૂર્વક કહેવી પડે છે.

૧૩. ધણી વખત ધણી બાઈઓને ધર્મની ઘેલછામાંથી પણ હિસ્તીરીઆ થઈ જાય છે. જે સ્ત્રીઓ પોતાના ગળ ઉપરાંત વ્રતો કર્યા કરે, પોતાના શરીરની શક્તિ ઉપરાંત ઉપવાસો કર્યા કરે, પોતાથી સમગ્ર શકાય નહિ તેવા ઉંડા વિષયોમાં ધ્યાન આપ્યા કરે, મનમાં સમજ વિનાની યોદ્ધા યોદ્ધા ભાવનાઓ રાખ્યા કરે, અને ગુરુ ઉપર તથા દેવો ઉપર આંધળી શ્રદ્ધા રાખ્યા કરે, અને ન જની શકે એવા બનાવો અમારે માટે બની જશે એવી આશામાં રહ્યા કરે, તેવી ધર્મ ઘેલછાવાળી બાઈઓને પણ ધણી વખત હિસ્તીરીઆ થઈ જાય છે. કારણ કે એવી ધર્મી સ્ત્રીઓ પોતાના મન ઉપર કાબુ રાખી શકતી નથી અને પોતાની લાગણીઓ જેમ ઉશ્કેરાય તેમ ઉશ્કેરાવા દે છે, તથા જે જાતના વહેમમાં પડી જવાય તે જાતના વહેમમાં પડી જાય છે તેથી તેઓને હિસ્તીરીઆ થઈ જાય છે.

૧૪. કેટલાક લોકો સાંભળીને અચ્ચો પામશે, પણ આ વાત તદ્દન સાચીજ છે કે અતિશય વૈભવો ભોગવવાના મળે તેને લીધે પણ ધણી શેઠાણીઓને તથા કોઈ કોઈ રાણીઓને હિસ્તીરીઆ થઈ જાય છે. કારણ કે જ્યારે હદ ઉપરાંતના વૈભવો ભોગવવાના મળે ત્યારે મન ઉપર કાબુ રહી શકતો નથી. એ વખતે સુખની લાગણીઓ પણ અતિશય ખીલી જાય છે. તેમજ ખીજી તરફથી એ વૈભવો ભોગવવામાં જે જરા પણ અડચણ આવી પડે તો દુઃખની લાગણી પણ અતિશય વધી જાય છે. આમ હોવાથી જરૂર કરતાં વધારે વૈભવનો બોળે ધણી સ્ત્રીઓ ખમી શકતી નથી. તેને લીધે ધણી વખત ઘણે ઠેકાણે એમ બને છે કે જે વખતે હોરા મોતીના ધણીજ દાગીના પહેરવાના હોય, ઉંચી જાતનાં કપડાં પહેરવાનાં હોય, અને માનપાન લેવા માટે સારામાં સારું ઠેકાણું જવાનું હોય તેજ વખતે ધણી શેઠાણીઓને હિસ્તીરીઆ થઈ જાય છે, કારણ કે એ બધું તેઓથી જરૂરી થકાતું નથી એટલે હદ ઉપરાંતના વૈભવોમાંથી પણ ધણીવાર હિસ્તીરીઆ થઈ જાય છે અને એવા કેસ વારંવાર ઘણે ઠેકાણે બન્યા કરે છે. જેમકે અતિશય મોજશોખ ભોગવવાનાં હોય, ખુબ ખાનપાન લઈ રહ્યાં હોય, અને સારે સારે ઠેકાણે જવા આવવા માટે ખુબ દોડાદોડ થઈ

રહી હોય, અગર પોતાને ઘેર ખુબ મહેમાનો આવવાના હોય અને બાઈસાહેબ બાઈ-સાહેબ 'યધ રંજુ' હોય તે વખતેજ ધણી બાઈઓને હિસ્તીરીઆ થઈ જાય છે. આનું કારણ એજ છે કે એટલા બધા વૈભવોનો ભાર ખમવાની તેઓના મગજમાં તાકત હોતી નથી. તેને લીધે એ બધા કાકમાક જોઈને એ વખતે તેઓના હૃદયમાં અનેક જાતની અસરો થઈ જાય છે અને એ અસરોનું જોર જ્યારે બહુ વધી જાય અને એ જોર તેઓથી છૂટી શકાય નહિ ત્યારે તેમાંથી હિસ્તીરીઆ થઈ જાય છે.

૧૫. ધણી બાઈઓને ઈશ્વર કૃપાથી બહુ સારી તકો હોય છે અને કામકાજ કરવા માટે ઘરમાં રસોડયા, ચાકર વગેરે હોય છે, તેથી તેઓને બહુજ કુરસદ મળે છે. પણ એ કુરસદનો લાભ લેતાં ધણી બાઈઓને આવડતું નથી. તેથી કુરસદને વખતે તેઓ ત્રસાં કામોમાં રોકાયેલી રહેતી નથી, તેમજ કુરસદ વખતે સાંઝ વાંચન વાંચવાની પણ તેઓ તરદી લેતી નથી અને સારી સોજાતમાં રહેવાની પણ તેઓને દરકાર હોતી નથી. એટલે પછી પોતાની કુરસદનો વખત તેઓ નકામી કુચલી કરવામાંજ કાઢે છે અને જે જાતની વહેમી વાતો ન સાંભળવી જોઈએ તેવી વાતોને પોતાના મગજમાં ભર્યા કરે છે. એમાંથી આગળ જતાં પરિણામ એ થાય છે કે બહુ નવરાશ ભોગવવાને જ લીધેજ ધણી સ્ત્રીઓનાં મન કટાઈ જાય છે તથા નિર્જન થઈ જાય છે અને તેમાંથી હિસ્તીરીઆ થઈ જાય છે. એ માટે આપણામાં કહેવત છે કે 'નવરૂં બેઠું નખોદ વાળે' એ કાંઈ ખોટી વાત નથી; કારણકે વગર કારણે હદ ઉપરાંતની નવરાશ ભોગવવામાંથી પણ ધણી સ્ત્રીઓને હિસ્તીરીઆ થઈ જાય છે; કારણ કે નવરાશ એ આજસનું ખીજું નામ છે અને આજસમાંથી અનેક ખરાબી થાય તથા અનેક રોગો થાય તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. માટે યાદ રાખજો કે અતિશય નવરાશ ભોગવવાથી અને એ નવરાશનો દુરુપયોગ કરવાથી પણ ધણી સ્ત્રીઓને હિસ્તીરીઆ થઈ જાય છે.

૧૬. બહુ દિલગીરી સાથે કહેવું પડે છે કે કેટલીક સ્ત્રીઓમાં કેટલાક પ્રકારની વિના કારણની તથા ધરાદાપૂર્વકની ઉધાઈ હોય છે. તેથી પોતાના મનના કાંટા પ્રમાણે વર્તવા સાંઝ કરીને તેઓ જાણી જોઈને ધણી જાતના ઢોંગ કરે છે અને સગાંવહાલાંઓને ડરાવે છે, તથા પોતાનું મનમાન્યું કરવા માટે ખીજાઓને ગભરાવી મારે છે ને હેરાન કર્યા કરે છે. જો કે આવી સ્ત્રીઓ બહુ થોડી હોય છે, તેમ છતાં યાદ રાખજો કે એવી તોફાની સ્ત્રીઓ પણ હોય છે તેઓ હિસ્તીરીઆ થયો હોય તેવો ઢોંગ કર્યા કરે છે. જાણીજોઈને કાંઈ સાથે બોલતી નથી, અને ધુણવાના ઢોંગ કરે છે. અને એ બહુ કેટલાક દલાડા સુધી હિસ્તીરીઆને નામે કુટાયા કરે છે, પણ ખરી રીતે જોતાં તેમાં કાંઈ પણ હિસ્તીરીઆ જેવું સાચું કારણ હોતું નથી. માટે હિસ્તીરીઆનાં કારણો જાણતી વખત સ્ત્રીચરિત્રવાળા સ્ત્રીઓના ઢોંગને પણ ધ્યાનમાં રાખવા જોઈએ અને સાચા હિસ્તીરીઆનાં તથા ઢોંગથી કરેલા હિસ્તીરીઆમાં શું ફરક હોય છે તે વાત જાણી લેવી જોઈએ, કારણ કે એ જાણવાથી હિસ્તીરીઆના ખરા ઉપાયો થઈ શકે છે. માટે આવી અણુમમતી પણ સાચી વાતો કહેવી પડે છે. જો કે આવી હકીલી, ઢોંગી, મનમોઝ અને ખોટા રસ્તે પોતાનું કાર્ય સાધનારી સ્ત્રીઓ હજારોમાં કોઈકજ હોય છે. છતાં પણ એવા કેસ પણ કોઈ કોઈ વખત જોવામાં આવે છે. માટે આ કેસો આ બાબતની હકીકત, જાણવાવાની પણ જરૂર છે.

૧૭. કેટલીક સ્ત્રીઓને સેહેજસાજ મંદવાડ હોય તોપણ તેને વધારી બતાવવાની ટેવ હોય છે; કારણ કે મંદવાડને વધાર્યા કરવો અને થોડા મંદવાડને પણ બહુ ઝાઝો કરીને બતાવવો એમાં કેટલીક સ્ત્રીઓને એક જાતની મજા પડે છે. એવા સ્વભાવની સ્ત્રીઓ પણ ઘણી હોય છે. તેથી એવી સ્ત્રીઓને જરાક મગજમાં ફેર આવતા હોય તો સૌને એમ કહ્યા કરે છે કે મને હિસ્ટીરીઆ થઇ જાય છે. જરાક પેટમાં કે છાતીમાં દુખતું હોય તો બેભાન થઇ ગયા જેવો દેખાવ કરી નાખે છે. એમ કરવામાં તેઓનો કોઇ સ્વાર્થ હોતો નથી, પણ મંદવાડ વધારે બતાવવાની તેઓને ટેવજ પડી ગયલી હોય છે. કારણ કે બાઇ બહુ માંદાં છે, એમ જાણીને સગાંવહાલાંઓ અખર પૂછવા આવે, કોઇ માથું દાખવા લાગે, કોઇ નાડ જેવા લાગે, કોઇ દવા બતાવે અને કોઇ તેની દયા ખાવા લાગે કે અરર! બિચારીને શરીરની જરાય લેણુદેવી નથી. બધી વાતનું ધણુંએ સ્તબ્ધ છે, પણ શરીર કોઇ દિવસ સાંજું રહે નહિ. આવી આવી વાતો સાંભળવી તેઓને ગમે છે અને જેમ જેમ સગાંવહાલાંઓ આવી રીતની દિલસોજી બતાવતાં જાય તેમ તેમ એવી જાતની બાઇઓને પોતાનો મંદવાડ વધારે વધારે કરી બતાવવામાં આનંદ આવતો જાય છે, તેથી તેઓ જ્યારે પોતાના ઘરમાં એકલાં હોય ત્યારે ધરતું કામકાજ કરે છે, બેસે છે, ફરેફરે છે અને મજેદારી ગામગણાટાની વાતો કરે છે. પણ જ્યારે બહારનાં કોઇ લોકો તેઓની તખીઅતના ખખર પૂછવા આવે ત્યારે તેઓ કણજીવા માંડે છે અને ઓપ માડીરે, મને કંઈ થઇ જાય છે એમ કહ્યા કરે છે તથા મોહું બગાડી નાંખે છે. જે ચાલતાં હોય તો બહુજ ધીરે ધીરે જાણે મહામહેનત પડતી હોય તેવી રીતે ચાલે છે અને વાત કરતે કરતે પણ કેમ જાણે ડચ્કાં ખાતાં હોય એવી રીતે અચક્રી અચક્રીને વાતો કરે છે. આવી જાતની બાઇઓને પ્રથમ બહુ થોડો મંદવાડ હોય તોપણ તેમાંથી તેઓની બાવના પ્રમાણે આગળ જતાં મંદવાડ વધી જાય છે અને હિસ્ટીરીઆ થઇ જાય છે. માટે હિસ્ટીરીઆનાં કારણો જાણતી વખત આ બાબત પણ ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે.

૧૮. કેટલાક પુરૂષો વલુધેલા હોય છે અને મંદવાડની બાબતમાં અતિશય બીકણ હોય છે. એવાં માણસોની સ્ત્રીઓને જ્યારે કાંઇક જરાક જેટલો મંદવાડ થાય છે ત્યારે પણ તેઓ રજતું ગજ કરી મૂકે છે અને પેલી બિચારી બધી બાઇ કહેતી હોય કે મને કાંઇ હરકત નથી. હું હવે કામકાજ કરી ચકું તેમ છું; છતાં પણ તેઓ તેને ધરતું કામકાજ કરવા દેતા નથી અને પેલી બાઇ કહે કે મને દવાની જરૂર નથી છતાં પણ તેઓ ડાક્ટરોને બોલાવ્યા કરે છે અને તાણુ કરી કરીને દવાઓ પાયા કરે છે; એટલુંજ નહિ પણ જે રોગ શુંકંથી, કે મરીથી મટી શકે તેમ હોય તેવે ઠેકાણે પણ વસંતમાલતી, કસ્તૂરી, સ્ત્રીકનીવા, કે આરસ્તીક વાપર્યાં કરે છે અને જે ઠેકાણે માત્ર સાદો શેક કરવાનીજ જરૂર હોય તે ઠેકાણે પણ સાઈના પલાસ્ટરો મરાવ્યા કરે છે. આવી રીતે જે બહુ મંદવાડથી બહીનારાં હોય, અને વલુધેલા હોય, તેઓ પોતાની બુલ્ધથી ને પોતાની અધીરતાથી નાનકડા મંદવાડને મોટા બનાવી દે છે અને એટલી બધી દોડાદોડ કરી મૂકે છે કે જે બાઇ માંદી ન હોય તેને પણ માંદી બનાવી દે છે અને આગળ જતાં તેમાંથી હિસ્ટીરીઆ થઇ જાય છે. માટે એવા અધીરો સ્વભાવના વલુધેલાઓને પણ ચેતવવા જોઈએ કે નાના રોગ ઉપર મોટી દવા આપવાની જરૂર નથી; કારણ કે જે કામ નરણીથી થઇ ચકતું હોય તે ઠેકાણે તપવારથી કામ લેવાની જરૂર નથી. ખીજું એવા અધીરો સ્વભાવના વલુધેલા માણસોએ જે વાત

પણ જાણવી જોઈએ કે રોગ મટવાને કાંઈક મુદત જોઈએ છે. કાંઈ તુરત ને તુરતજ રોગ મટી જતો નથી. એ સિવાય ખીજું એ પણ જાણવું જોઈએ કે આપણી મરજી પ્રમાણે વર્તવાથી કાંઈ રોગો મટતા નથી; પણ કુદરતના નિયમે પ્રમાણે વર્તવાથી રોગો મટે છે. માટે રોગને મટાડવામાં આપણી ધૃમ્જા પ્રમાણે ન વર્તવું જોઈએ, પણ કુદરતના નિયમે પ્રમાણે વર્તવું જોઈએ, પણ આ બધી બાજતોની સમજણ ધણા માણસોને હોતી નથી, તેથી તેઓ તો ખસ એમજ ઈચ્છે છે કે હમણાં ને હમણાં આ રોગ મટવો જોઈએ, એક ડાક્ટરથી ન મટે તો ખીજા ડાક્ટરને બોલાવવો. ખીજાથી ન મટે તો ત્રીજા ડાક્ટરને બોલાવવો. ત્રીજાથી ન મટે તો ચોથા ડાક્ટરને બોલાવવો. મતલબ કે ગમે એટલા ડાક્ટરો બદલાય તેની કાંઈ ફિકર નહિ અને ગમે એટલા રૂપિયા ખરચાય તેની કાંઈ દરકાર નહિ. પણ હમણાં ને હમણાં આરામ થવો જોઈએ એમ તેઓ કહે છે, પણ એમ વિચારતા નથી કે હમણાં ને હમણાં આરામ તે કેવી રીતે થઈ શકે? કારણ કે આરામ યવા માટે પ્રથમ રોગને ઓળખવો જોઈએ, પછી દવા લાગુ પડવી જોઈએ, પછી દવા લાગુ પડવાને કાંઈ સમય જોઈએ, અને એ પછી ખીજા પણ કુદરતની પ્રકૃતિની તથા રોગીની કેટલીક જાતની શારીરિક તથા માનસિક સગવડતાઓ સાચવવી જોઈએ. જ્યારે એ પ્રમાણે યાવ ત્યારે રોગ મટી શકે છે. પણ એમ કરવાને બદલે જોડી ધાંધલ કરવાથી, અતિશય દોડાદોડી કરવાથી, ગોડી મોડી આકરી આકરી દવાઓ ખવરાવવાથી અને ઉપરાઉપર જુદા જુદા ડાક્ટરોને બદલાવવાથી દર-દીના મન ઉપર બહુ માફી અસર થાય છે અને તેમાંથી આગળ જતાં ધણી વખત હિસ્ટીરીઆ થઈ જાય છે. માટે હિસ્ટીરીઆનાં કારણો જાણતી વખત આવા વહુવેલા અધીરીયાઓને પણ ન ભૂલી જવા જોઈએ.

માનવત વૈદરાજ બાંધુઓ! આવાં આવાં ધણાં કારણોને લીધે હિસ્ટીરીઆ થઈ જાય છે. જે કે આ સિવાય ખીજાં પણ ધણાં કારણો છે પણ એ બધાં કારણો આ અદાર જાતનાં મુખ્ય કારણોમાં સમાઈ જાય છે. એટલે તેનું બારીક વિવેચન કરવાની જરૂર નથી, આવી રીતે હિસ્ટીરીઆનાં મુખ્ય મુખ્ય કારણો જાણ્યા પછી હવે હિસ્ટીરીઆ મટવાના કુદરતી ઉપાયો જાણવા જોઈએ, કારણ કે નિશાન યુક્ત આ બધાં કારણો જાણ્યાથી એમ સમજી શકાય છે કે એકલી દવાઓના જોરથી આ બધાં કારણો દૂર થઈ શકે તેમ નથી, પણ હિસ્ટીરીઆના કેસોમાં દવા જેટલી મદદ કરી શકે તે કરતાં એ કેસોમાં કુદરત ધણી વધારે મદદ કરી શકે તેમ છે. માટે હવે આપણે હિસ્ટીરીઆના કુદરતી ઉપાયો જાણવા જોઈએ. એ માટે વિચાર કરતાં તથા અનુભવથી મને એમ જણાયું છે કે કુદરતી ઉપાયોથી હિસ્ટીરીઆના કેસોમાં ધણેજ વધારે ફાયદો થઈ શકશે, માટે હવે કુદરતી ઉપાયો જાણાવું છું.

હિસ્ટીરીઆના કુદરતી ઉપાયો.

૧. જે સ્ત્રીઓ બહુ નજાળાં મનની હોય અને જેને સારા કે માઠા વિચારોની બહુ જખરી અસર થઈ જતી હોય અને તેનાથી હિસ્ટીરીઆ થઈ જતો હોય તે સ્ત્રીઓને તેવી જાતના જનાવો જોવા, સંભળવામાં ન આવે એવા ઉપાયો કરવા જોઈએ તથા એવી સ્ત્રીઓના નજાળાં મગજની નજાળાઈ દૂર યાવ તે માટે તેઓને સારી સોજત, સારાં પાંચન, અને પુષ્ટિકારક ખોરાક આપવાની સંભાળ રાખવી જોઈએ. જે એમ કરવામાં આવે અને સારા માઠા બહુ મોટા પ્રસંગોથી તેઓને દૂર રાખવામાં આવે તો તેઓને હિસ્ટીરીઆ મટી જાય છે.

૨. જે સ્ત્રીઓ બહુ વહેમી હોય અને ભૂત, પ્રેત તથા પિતૃઓના વહેમને લીધે હેરાન થતી હોય તેઓના મનનો વહેમ દૂર થાય એવા ઉપાયો કરવા નોંધએ. એ માટે કોઈ તીર્થોમાં જવું પડે, અગર-કાંઈ ધર્મની ક્રિયાઓ કરવી પડે, તે તેના મનનો વહેમ દૂર કરવા સારું કરવું, નોંધએ. એવી રીતે બહેમ નીકળી જાય તો હિસ્તીરીઆ મટી જાય છે. એ સિવાય વહેમ મટાડવા માટે, ગાન આપવાનાં તથા ખીજ ને કાંઈ ઉત્તમ ઉપાયો હોય તે કરવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

૩. જે સ્ત્રીઓને સાસરે જવું ન ગમતું હોય અને સાસરે જવાના બચને લીધે જ હિસ્તીરીઆ થઈ જતો હોય તેવી સ્ત્રીઓને એ બચમાંથી છોડાવવા માટે જે જાતના ઉપાયો કરવા ઘટે તે ઉપાયો કરવા નોંધએ. એ બાબતમાં કાંઈ બધાઓને એક સરખા ઉપાયો લાગુ પડી શકે નહિ; પણ જેના જેવા સંજોગો હોય અને જે કામની જેવી નીતિ રીતિ હોય તે પ્રમાણે તેઓને ઉપાયો બતાવવા નોંધએ. પણ એને બદલે માત્ર દવાઓ પાછને તેનો હિસ્તીરીઆ મટાડી શકાય એ કાંઈ બનવાનું નથી. માટે આવા કેસોમાં કુદરતી ઉપાયો ઉપરજ વિશેષ ધ્યાન આપવું નોંધએ.

૪. જે કુંવારી સ્ત્રીઓને લગ્નની ઇચ્છાને લીધે હિસ્તીરીઆ થતો હોય તેને લગ્નની સગવડો કરી આપવી નોંધએ તથા લગ્નની સગવડો ન બની શકે તેમ હોય તેવી જીવાન કુંવારી સ્ત્રીઓના મનમાં ધર્મના સંસ્કારો બેસાડવા નોંધએ કે જનેસમાનની સેવા કરવાનાં કામોમાં તેઓ રોકાય શકે. એવા ઉપાયો તેઓને સૂચવવા નોંધએ તથા વધારે ઉચી જાતનાં કર્તવ્ય કરનારાં માણસોના મંડળમાં તેઓ રહી શકે એવી સગવડો તેઓને કરી આપવી નોંધએ. જે એમ થાય તો તેઓનો હિસ્તીરીઆ મટી શકે છે. પણ કાંઈ દવાના ડોઝ પાયાથી તેઓનો હિસ્તીરીઆ મટી શકતો નથી.

૫. જે કુટુંબમાં બહુ કજીઓ ચાલ્યા કરતો હોય, અને તેને લીધે જ હિસ્તીરીઆ થતો હોય, તે કુટુંબમાંથી ક્લેશ ઓછો થાય અગર હિસ્તીરીઆ વાળી બાઈને ક્યેશથી દૂર રાખવામાં આવે એવી જાતના ઉપાયો કરવા નોંધએ. કારણ કે જ્યાં સુધી ઘરમાં કજીઓ થયા કરે અને એ બાઈનું લોહી બળ્યા કરે તથા તેનું મન હલ્કા કરે ત્યાં સુધી તેનો હિસ્તીરીઆ દવાના જોરથી કેવી રીતે મટી શકે ? આવા કેસોમાં દવાઓ કરતાં કુદરતી ઉપાયો અને સંજોગોના ફેરફારો ઘણું વધારે સાફ કામ કરી શકે છે.

૬. જે સ્ત્રીઓને છોકરાંની ફિકરને લીધે હિસ્તીરીઆ થતો હોય તે બાઈઓને છોકરાઓ યવાની આશા આપવી નોંધએ તથા એ માટે તેનો ભરોસો પડે તેવા સાદા સાદા ઉપાયો બતાવવા નોંધએ અને ખીજ તરફ એવી બાબતમાં, શાન્તિ રાખવાની સુક્તિઓ બતાવવી નોંધએ, કારણ કે એ બાબત કાંઈ હજી જેવી નોંધએ તેની માણસોના અખત્યારમાં આવેલી નથી. માટે એમાં શાંતિ રાખવાની જરૂર છે, એ માટે ધર્મની મદદ લેવી નોંધએ તથા ખીજ વધારે ઉપયોગી કામોમાં રોકાયલાં રહેવું નોંધએ. એમ કરવાથી હિસ્તીરીઆ મટી જાય છે.

૭. જે સ્ત્રીઓ પોતાની આડાઈને લીધે ઢોંગ કરતી હોય તેની સ્ત્રીઓને ડેકાણે લાવવા માટે ઘટતા ઉપાયો કરવા નોંધએ, જેમકે તેની બૂઝ તેને સમજાવવી નોંધએ, તેની ઉપર ઘટતો કાણુ રાખવો નોંધએ, અને તેમ છતાં ન માને તો સંજોગો પ્રમાણે તેને શિક્ષા કરવી.

જોઈએ. પણ એમ કરવાને બદલે તેને વસંતમાલતી, ખવરાવ્યા કરે કે દ્રાક્ષાસવ પાયા કરે, અગર ફાસ્ફરસની ગોળાઓ ખવરાવ્યા કરીએ એથી કાંઈ તેના હિસ્ટીરીઆ મટી જાય નહિ.

બંધુઓ! હવે આ ઉપરથી આપ સર્વ સાહેબો સમજી શકશો કે આવી જાતના કેસોમાં કુદરતી ઉપાયોજ ધણી ઉપયોગી યથા શકે છે. પણ દરેક જાતના હિસ્ટીરીઆ માટે જુદા જુદા ઉપાયો બતાવી લખાઈ કરવાની ને આપનો વખત લેવાની કાંઈ જરૂર નથી. કારણ કે કયે વખતે અને કયા કેસમાં કેવા ઉપાયો લેવા તે આપ સમજી શકો તેમ છે. તેમજ એ માટે કાંઈ એક સરખા નિયમો બાંધી શકાય નહિ. કારણ કે દરેક હિસ્ટીરીઆનાં દરદીઓની આસપાસના સંજોગો જુદી જુદી જાતના હોય છે, સાધણ ધણું કરીને બધા કેસોમાં લાચુ મટી શકે એવી થોડીક સામાન્ય સૂચનાઓ જણાવવાની રજા લઉં છું અને તે એ કે—

૧. હિસ્ટીરીઆવાળા દરદીનું મન શાંત રહી શકે તેવા ઉપાયો કરવા.

૨. હિસ્ટીરીઆના દરદીને હવાફેર કરાવવો ને તેની જગ્યા તથા ઠેકાણું બદલી નખાવવું.

૩. હિસ્ટીરીઆના જે નજળા દરદીઓ હોય તેને પુષ્ટિકારક ખોરાક અપાવવો અને હિસ્ટીરીઆના જે દરદી શરીરમાં બહુ જોરાવર હોય તેઓની પાસે ઉપવાસ કરાવવા અગર તેઓને બહુ ઓછા ખોરાક અપાવો અને તેઓના શરીરની વધારે પડતી મસ્તી ઓછી થઈ જાય એમ કરવું.

૪. હિસ્ટીરીઆનાં દરદીઓને સારી સોજાતમાં રાખી શકાય એવા ઉપાયો કરવા; ખાસ કરીને તેઓની સોજાત બદલી નાંખવી. કારણ કે ઘણી વખત હલકી જાતનાં વિચારવાળા સોજાતને લીધે હિસ્ટીરીઆનું દરદ લાચુ પડે છે; માટે સોજાત બદલી નાંખવી.

૫. હિસ્ટીરીઆવાળા દરદીઓને જ્યારે હિસ્ટીરીઆની અસર ન હોય ત્યારે કાંઈ પણ જાતનાં સારાં કામોમાં રોકાયેલાં રાખવાં. તેઓને નવરાં રહેલાં દેવાં નહિ અને ઉઠાસ જેવાં યજ્ઞને બેસે તેમ કરવા દેવું નહિ, પણ હર્મશાં આનંદમાં રહી શકે અને વારે વારે તેઓને પેટ ભરીને હસવું આવી શકે એવા પ્રયોગો અજમાવવા અને તેવી જાતની રમતગમત કર્યાં કરવી.

૬. જે દરદીઓના મનમાં જે જાતનાં વહેમં હોય તે જાતનાં વહેમં ઓછા થાય તેમ કરવું, તથા જેના મનમાં ભય હોય તેના મનમાંથી ભય ઓછો થાય તેમ કરવું.

૭. નીતિ, તથા ધર્મનું જળ વધે અને સારાં વાંચનનું જળ વધે તેમ કરવું.

૮. દસ્ત સાફ આવી જાય તેવો ખોરાક ખાવો અને દસ્ત સાફ લાવવા માટે ખાસ કાળજી રાખવી.

૯. હિસ્ટીરીઆના દરદીઓને હવા બહુ ફાયદો કરી શકે છે. માટે બહારગામ સચુક્ર કિનારે પહોંચી ઉપર કે જંગલોમાં હવા ખાવા ન જઈ શકે તેવાં દરદીઓને ગામની બહાર લીલાં ખેતરોમાં હવા ખાવા મોકલવાં.

૧૦. હિસ્ટીરીઆના દરદીઓને શેડરમાં રાખવાં નહિ, પણ જાનતાં સુધી કુદરતી દેખાં વોવાળાં નાનાં ગામડાંઓમાં તેઓને રાખવાં જોઈએ.

૧૧. ફિકરને લીધે હિસ્ટીરીઆ થતો હોય તે આઈઓની ફિકર દૂર યથા શકે તેવા ઉપાયો કરવા જોઈએ.

૧૨. કેટલીક જાતના હિસ્તીરીઆના કેસોમાં બેદરકારી રાખવાથી ફાયદો થાય છે અને બહુ વજન આપવાથી ઉલ્કા હિસ્તીરીઆ વધી જાય તેમ હોય તેવા કેસોમાં જરૂર જોઈથી બેદરકારી રાખવી ને તેને વધવાતું ઉત્તેજન આપવું નહિ. એ પણ એક જાતનો કુદરતી ઉપાય છે.

આવા આવા સાદા સાદા કુદરતી ઉપાયોથી હિસ્તીરીઆનાં દરદીઓને ઘણાજ ફાયદો કરી શકાય છે, એટલુંજ નહિ પણ આવી રીતે સમજપૂર્વક કામ લેવાથી બહુ ટુંક વખતની અંદર હિસ્તીરીઆના દરદીઓને બહુ સારો ફાયદો કરી શકાય છે; કારણ કે હિસ્તીરીઆ થવાનાં મૂળ કારણો જોવાથી સમજી શકાય છે કે એ જાતના કેસોમાં દવાથી જોડા ફાયદો થઈ શકે તે કરતાં કુદરતી ઉપાયોથી વધારે ફાયદો થઈ શકે એવા સંજોગો ઘણા વધારે છે. માટે હવે આપણે હિસ્તીરીઆના કેસોમાં કુદરતી ઉપાયોની વધારે મદદ લેવી જોઈએ એમ મારી માન્યતા છે.

બધુંજો ! હિસ્તીરીઆના કેસોમાં કુદરતી ઉપાયો વધારે કામ કરી શકે છે. એ વાત તદ્દન સાચી છે. છતાં પણ ઘણા કેસોમાં દવાની બહુ જરૂર પડે છે એમાં પણ કાંઈ શક નથી; કારણ કે વાયુને લીધે હિસ્તીરીઆ થયેલો હોય, અશક્તિને લીધે હિસ્તીરીઆ થયેલો હોય, ગર્ભાશયના બગાડને લીધે હિસ્તીરીઆ થયેલો હોય, લીવરને લીધે, જઠરાગ્નિ મંદ પડવાને લીધે, રજસ્વળામાં બિગાડ થવાને લીધે, તથા કાંઈ આડીઅવળી દવાઓ ખાવાને લીધે હિસ્તીરીઆ થયેલો હોય તેવા કેસોમાં કેટલીક સારી દવાઓ બહુ કામ કરી શકે છે અને હિસ્તીરીઆના કેસોમાં સેંકડે રૂપ ટકા કેસો આ જાતના હોય છે એટલે તેમાં કેટલીક દવાઓ સારો ફાયદો કરી શકે છે. એ માટે એક દવા મારા અનુભવમાં આવેલી છે. એ દવા તદ્દન નિર્દોષ છે. એકજ જાતની વનસ્પતિમાંથી બનાવેલી છે, અને તે ઘણી જાતના વાયુના તથા પેટના રોગો ઉપર વાપરી શકાય છે. એ દવા માટે મારી એવી ઇચ્છા છે કે એ દવા બહુ અકસીર છે, માટે તેનો લાભ સૌને મફત આપવો જોઈએ. એ માટે તેની બનાવટ હું જાહેર કરવા ઇચ્છું છું. પણ તેની અગાઉ મને એમ લાગે છે કે પ્રથમ એ દવાની બહુ મોટા પાયા ઉપર અજમાયશ કરવી જોઈએ અને તે અજમાયશ થઈ ગયા પછી જો તેનું પરિણામ સંતોષકારક માલુમ પડે તો તેની બનાવટ જાહેર કરવી. એ માટે મેં પાંચ હજાર ગોળાઓ તૈયાર કરેલી છે અને તે હિસ્તીરીઆના દરદીઓને મફત આપવા વિચાર છે. એ ગોળા પાણી સાથે દરરોજ એકેક લેવી. દાતણ કરીને ટુરત લેવી. તેની ઉપર કોઈ ખાસ પરહેજ નથી. એ ગોળાઓ એક અડવાડીયા સુધી ખાવાથી હિસ્તીરીઆના ઘણા કેસોમાં બહુ ફાયદો થાય છે પણ તેમ છતાં પંદર દહાડા દવા આપવાથી વધારે લાભ થાય છે અને એથી વધારે મુદત સુધી કોઈને આપવી પડે તો એમાં પણ કાંઈ અડચણ નથી એટલે હિસ્તીરીઆના દરેક દરદી માટે એકવીસ ગોળા હું આપી શકીશ તથા વૈદોને અને ડાક્ટરોને તેઓની પાસે હિસ્તીરીઆના વધારે કેસો હોય તો વધારે ગોળા આપીશ, પણ તેમાં શરત એ કે એક પખવાડીયું તે દવા વાપર્યા પછી તેનું પરિણામ મને લખી જણાવવાની જોહેરબાની કરવી જોઈએ. કારણ કે જો એથી સારો ફાયદો થાય છે એમ મારી ખાતરી થાય તો હું એ જાતની શોધખોળ પાછા વધારે ધ્યાનથી કામ કરી શકું તથા એ દવાની બનાવટ જાહેરમાં મૂકી શકું. મેં એ દવાની અજમાયશ કરેલી છે, પણ એ અજમાયશ બહુ ટુંકી છે. કારણ કે એ દવા શોધ્યા પછી હિસ્તીરીઆના ઘણા કેસો મારા હાથમાં આવેલા નથી માટે તેનો વધારે અનુભવ લઈ શકાય ને

દેશી દવાનું મહત્ત્વ જતાવી શકાય તે સારૂ ખાસ મહેનત કરીને તથા કેટલોક ખર્ચ કરીને તૈયાર કરેલી દવા મફત આપવા ઇચ્છું છું. માત્ર દવા પોષ્ટમાં મોકલતાં પોષ્ટ ખર્ચના જે પૈસા થાય તેટલાજ પૈસા લેવામાં આવશે. દવાની કાંઈ પણ કિંમત લેવામાં આવશે નહિ. એટલે હું આશા રાખું છું કે આ દવાનો પુરતો લાભ લેવાશે. વૈદ્યસભા મારફત આ બધાં કામો થઈ શકે છે, અને વૈદ્યોમાં જાગૃતી આવે છે, તથા લોકોને તેનો લાભ મળે છે. એ માટે વૈદ્યસભાના આગેવાનો તથા તેના સભ્યજનોને હું ધન્યવાદ આપું છું અને આમુર્વદની ઉન્નતિને ખાતર વૈદ્ય સભાની કૃતેહ ઇચ્છું છું.

હિસ્ટીરીઆની દવાની ગોળીઓ કાંઈ પણ કિંમત લીધા વગર મુજબ વૈદ્યસભાના કાર્યાલયમાંથી મળી શકશે. કેકાઈ ૨૪૯, કાલખાદેવી રોડ, મુંબઈ.

પશ્ચિમમાં શાન્તિ મંદિરની સ્થાપના.

હેગની શાંતિ સભા.

સમાચાર પત્રોને વાંચવાવાળા 'હેગ કૉનફરન્સ' ના નામથી પરિચિતજ હશે. યૂરોપના મોટા મોટા દેશોની યુદ્ધપ્રિયતાથી આ સંસારની બહુ મૂલ્ય સમ્પત્તિ અને જીવોનો નાશ થઈ રહ્યો છે, એ દેખીને વિચારવાનું લોકો આ અનર્થને દૂર કરવાનો ઉપાય શું? દિવસોથી વિચારી રહ્યા છે, લગભગ વીશ વર્ષ પહેલાં જ્યારે આ વિચાર સૂચિત કરવામાં આવ્યો હતો કે— 'આપસમાં યુદ્ધ કરવાના બદલે પંચાયતદ્વારા ઝઘડાઓને પતાવી લેવા અધિક લાભદાયક થશે,' તે વખતે લોકોને એ ભય હતો કે રૂસ, આ પંચાયતમાં શામેલ નહિ થાય, પરંતુ 'રિબૂ ઓફ રિબૂન' ના સમ્પાદક, પરલોકવાસી મી. સ્ટેડના પ્રયત્નથી રૂસના બાદશાહ તૃતીય અલેક્ઝાંડરની સમ્મતિ પણ પ્રાપ્ત કરવામાં આવી હતી, એટલામાં ચીન અને જાપાનનું યુદ્ધ આરંભ થઈ ગયું, અને અલેક્ઝાંડરનું પણ મૃત્યુ થઈ ગયું, ત્યાર બાદ રૂસના વર્તમાન જરની સમ્મતિ પ્રાપ્ત કરવામાં આવી અને કય લોકોની રાજધાની 'હેગ' માં સન ૧૮૯૯ ઇ. માં યૂરોપિયન રાષ્ટ્રોની શાન્તિ પરિષદ—પંચાયત—સ્થાપિત કરી, આ પરિષદ દ્વારા સમસ્ત દેશોના આપસના ઝઘડા મટાડવા અને સંસારમાં શાન્તિની સ્થાપના કરવાનો પ્રયત્ન સતીય ઉદ્દેશ કરવામાં આવે છે.

મી. કાર્નેગીનું દાન.

યદ્યપિ હેગમાં પરિષદનું કામ શરૂ થઈ ગયું, તથાપિ તેના માટે કોઈ નિશ્ચિત સ્થાન ભવન નહિ હતું. આ અભાવને દૂર કરવા માટે સન ૧૯૦૩ માં યૂરોપના સુપ્રસિદ્ધ દાની મી. કાર્નેગીએ ૪૫ લાખ રૂપિયા કંચ સરકારને આપ્યા અને એ ઇચ્છા પ્રકટ કરી કે— હેગમાં એક એવું રચાયેલ ભવન બનાવવામાં આવે કે જ્યાં સૌ દેશોના પ્રતિનિધિ એકત્ર થાય, લડાઈ ઝઘડા અને યુદ્ધની પ્રવૃત્તિને રોકવાનો વિચાર કરે અને કલ્યાણકારક શાન્તિના પ્રચારનો યત્ન કરે. આ કાર્યમાં કંચ સરકારે પણ સારી સહાયતા કરી. સ. ૧૯૦૫ માં મુખ્ય ઠર્તાઓની એક કમિટી બનાવીને કાર્યનો આરંભ કરી દેવામાં આવ્યો.

શાન્તિમંદિરની સ્થાપના.

આ ભવનનો નકશો બનાવાને માટે પશ્ચિમી દુનિયાના મોટા મોટા ઇજીનિયર અને સિલ્પકારોને વિજ્ઞાપન દ્વારા સૂચના આપવામાં આવી હતી કે-જેનો નકશો 'સૌથી ઉત્તમ થશે.' તેને પારિતોષિક આપવામાં આવશે. બધા દેશોથી કુલ ૨૧૬ નકશા આવ્યા. જેની પરીક્ષા ઈંગ્લાંડ, હોલાંડ, ફ્રાન્સ, જર્મની અને અમેરિકાના સિલ્પશાસ્ત્રીઓની એક કમિટીએ કરી ક્લુસેલ્સ શહેરના કોર્ટેજિનિયર નામક એક સિલ્પગુનો નકશો પસંદ કરવામાં આવ્યો અને તેને ધનામ મળ્યું. આ મંદિર-ભવનને બનાવવામાં દસ વર્ષથી કંઈક અધિક સમય લાગી ગયો. ગયા આગસ્ટ મહિનાની ૨૮મી તારીખે તેનો પ્રવેશોત્સવ ધણાજ સમારોહ અને ઠાકમાઠથી કરવામાં આવ્યો હતો. તે સમયે ત્યાં હાલેડનાં રાજ-રાણી, 'ભિન્ન ભિન્ન' દેશોના પ્રતિનિધિ, મી. કાર્નેગી અને તેમની સ્ત્રી તથા ખીજ પછુ ધણા મોટા મોટા લોકો ઉપસ્થિત થયા હતા.

મંદિરનું કંઈક વર્ણન.

આ ભવન કંઈક ડચ અને કંઈક ફ્લેમિશના નમૂનાનું બન્યું છે. તેની ડાબી તરફ લગભગ ૨૬૦ ફુટ ઉંચો એક ચોખ્ખો મિનારો છે. મંદિરનું ક્ષેત્રફળ ૨૬૦ વર્ગફુટ છે. આપણા દેશના મંદિરોમાં અનેક હેવાતો અને દેવિઓની મૂર્તિઓ હોય છે, પરંતુ યુરોપના આ શાન્તિમંદિરમાં, એક તરફ વિજ્ઞાન-કલાકૃતિ અને નૈઋત્ય વિધાની પ્રતિમાઓ દેખાય છે. ખીજી તરફ વ્યાપાર અને ઉદ્યોગ ધંધાઓની મૂર્તિઓ ઉભી છે. સામેની ખડકીઓમાં વક્તૃતા, સત્યાસત્ય, વિવેકશક્તિ, ઇચ્છાશક્તિ, અધિકાર, અભ્યાસ, જ્ઞાન, જીવદયા અને નિશ્ચયની મૂર્તિઓ છે. મધ્યની મોટી ખડકીમાં ન્યાય અને કાનૂનની બે પાપાણુ મૂર્તિઓ છે. બાને ક આ શાન્તિમંદિરની રક્ષાને માટે અહિં પહેરો દુષ્ટ રહી છે. મોટા દાર ઉપર મધ્ય ભાગમાં, આદ્ય શાન્તિની એક મનોહર મૂર્તિ છે જેના હાથ, મિયાન બંધ તલવારની મુઠ પર રાખેલા છે, મોટા દારની અંદર પ્રવેશ કર્યા બાદ ખીજ માળ ઉપર જવાને માટે સંગ-મરમર (આરસ)ની એક ખૂબસૂરત શીટી આવે છે. તેમાં કાયની ખારીઓથી જે પ્રકાશ પહોંચે છે, તેથી એવું દૃશ્ય મालૂમ પડે છે કે-શાન્તિદેવીની સોનેરી કિરણો વિજ્ઞાન, કલા, પૃથ્વી, સુદ્ર, વ્યાપાર અને ધંધાઓને પ્રકાશિત કરી રહી છે. ઉક્ત મૂર્તિઓ મિવાય અહિં ચાર સુપ્રસિદ્ધ પુરોનાં સુતળાં પછુ રાખેલાં છે:-૧ હાલેન્ડ નિવાસી લૂગો (અનંતર્મતીય કાયદા-કાનૂન બનાવવાવાળાને આગેવાન); ઈંગ્લાંડના રાજ સમ્રાટ એડવર્ડ (શાન્તિના અસીમ બક્ષ); સરેન્ડલ કિયર (મજૂરોના દળના આગેવાન); અને મી. વિનિયમ સ્ટેડ (સંપાદકોના સિરોમણી)

ન્યાય ભવન.

શાન્તિ-મંદિરનું આ સ્થાન, જોને ન્યાયભવન કહેવામાં આવે છે, સૌથી મોટું અને મુખ્ય સ્થાન છે. તેની લંબાઈ ૭૪ ફુટ, મોડાઈ ૪૧ ફુટ અને ઉંચાઈ ૩૩ ફુટ છે. આમાં ૩૦૦ આદમી આરામની સાથે બેસી શકે છે. અર્થાત્ દુનિયાના ૪૭ સ્વતંત્ર દેશોના બધા પ્રતિનિધિ આ સ્થાનમાં એકત્ર થઈને સારી રીતે કામ કરી શકે છે. ન્યાયાસનની પાછળ એક કમાનીદાર અને કાયદી મહેલો ધણી મોટી ખારી છે, જોમાં એક તરફ સત્ય અને ખીજી તરફ ન્યાયની મૂર્તિઓ છે ડાબી તરફ સર્વ સાધારણ લોકોને બેસવાનું સ્થાન છે, કહેવામાં આવે છે કે-બવિધ્યમાં આ ન્યાયભવન એક અત્યંત મહત્વનું સ્થાન ધરાવશે.

તેના ન્યાયાસનથી એવા હુકમો જારી થશે કે જે બયાનક યુદ્ધોનું કાર્યક્ષેત્ર સંકુચિત કરી શકશે. આ જ ન્યાયાસનથી શાન્તિ મૂલક આગ્રાએ નિકળશે, આ ન્યાયાસન ખુદ્દિ માન અને બૂતદયાનું સામ્રાજ્ય સ્થાપિત કરીને તત્કાલ અને તોપ પર વિજય પ્રાપ્ત કરશે. સંભવ છે કે-કોઇ દિન યુદ્ધની પ્રથા હોડાવી દેવાની પવિત્ર આગ્રા તેજ ન્યાયાસનથી આપવામાં આવે અને આ સંસારમાં યુદ્ધોના નિમિત્તથી કોઇને દરિદ્રતા યા દુઃખ ભોગવવું ન પડે આવી રીતે, આ ન્યાયાસનની સહાયતાથી મનુષ્ય, આધુનિક યુદ્ધોના બીયણ બમથી મુક્ત થઇને, સ્વતંત્રતા પૂર્વક પોતાના જીવનની સફલતા કરી શકશે, અસ્તુ ! આગામી શાન્તિ પરિષદ સ. ૧૯૧૫ ઇ. ના મે યા જુનમાં આજ ન્યાય બવનમાં થશે. જોઈએ છીએ, તે સમયે, આ પરિષદ યુરોપિયન રાષ્ટ્રોની વર્તમાન યુદ્ધપ્રિયતાને રોકવાને માટે કેવા ઉપાય કરે છે ?

પુસ્તકાલય.

આ શાન્તિમંદિરમાં એક મહાનું મહોટું પુસ્તકાલય પણ છે જેમાં લગભગ બે લાખ ગ્રન્થોનો સંગ્રહ છે, તેની સાથે સર્વ સાધારણ લોકોના લાભ અને ઉપયોગને માટે એક વાંચનાલય પણ છે. મંદિરના મધ્ય ભાગમાં એક વિસ્તીર્ણ મેદાન અને બાગ છે. જેની લંબાઈ ૧૪૪ ફુટ અને ચોડાઈ ૧૧૧ ફુટ છે. વચમાં પાણીનો એક કુંવારો છે. આ સિવાય આ મંદિરમાં બ્યાખ્યાન દેવા માટે, એકાન્તમાં અધ્યયન કરવા માટે, વિશ્રાન્તિ લેવા માટે ભોજન આદિ કરવા માટે તથા અન્ય આવશ્યક કાર્યોને માટે અલગ અલગ હોલ છે.

કોણે શું દીધું.

શાન્તિદેવીની પૂજા કરવા માટે તથા શાન્તિમંદિરને મુશોભિત કરવા માટે પશ્ચિમી લોકોએ પોતપોતાના દેશોની સારી સારી ચીજો અર્પણ કરી છે. પાયામાં પૂરવા માટે સ્વીડન અને નોર્વેની સરકારે જોનાષ્ટ નામના મજબૂત પત્થર આપ્યા છે. મેદાનની વચમાં જે કુંવારો લગાવેલો છે, તે ડેનમાર્કથી મળ્યો છે, ઇટાલી સરકારથી સંગમરમર (આરસ) હેગ શહેર તરફથી મોટી થીડી. આર્જેન્ટિનાથી મૂર્તિઓ અને હાલાંડથી ન્હાની ન્હાની થીડીયો મળી છે. ઇંગ્લેંડે ચાર મહોટા કાચ આપ્યા છે. જેનાથી ન્યાયબવન પ્રકાશિત કર્યું છે, ફ્રાંસે કંઈક ચિત્રો આપ્યાં છે કે જે તેની ચિત્રકારીના નમૂના છે. એવી રીતે રૂસ, હંગેરી, આસ્ટ્રિયા, અમેરિકા, બ્રિજિલ, ચીન, જપાન આદિ અનેક દેશોએ કંઈને કંઈ આપીને શાન્તિદેવીના વિષયમાં પોતાની બક્તિ પ્રકટ કરી છે. શાન્તિદેવીની પૂજાને માટે આ દેશોએ ચઢાવેલ જુદી જુદી ચીજોથી પ્રત્યેકની સ્વાભાવિક રીતે અને આંતરિક ઇચ્છાનું પણ કંઈક માન થઈ જાય છે, જેમ ટુર્કિસ્તાને, ન્યાયબવનને યાદે એક મહા મોટી જાનમ આપીને માનો એ સૂચિત કર્યું છે કે તેને સંસારના દરેક લોકો પોતાના પગથી ગદડી શકે છે ! જર્મનીએ આ મંદિરના મહાદ્વારને માટે લોહનો દરવાજો આપીને માનો એ સૂચિત કર્યું છે કે-મારી સમ્મતિ વિના શાન્તિમંદિરનો દરવાજો ન કોઇ ખોલી શકે છે અને ન કોઇ બંધન કરી શકે છે !

(કાફી દીપચંદી.)

- એવા પુરુષનો હું ચેલોરે સરવમાં જે ખેલે એકેલો. એવા. સરવ. ૧
 એક અખંડિત અક્ષર અચ્યુત, અક્ષણ અલખ અલખેલોરે. સરવ. ૧
 સગુણ નિર્ગુણની જ્યાં દૃષ્ટિના પ્હોંચે એવી, અધર ધરામાં એ ઉભેલોરે. સરવ. ૨
 વિનારે પગે એ તો પલાંઈ વાળી, વિના આસન એ બેઠેલોરે. સરવ. ૩
 નીર વિનાની ઉલટી નદીમાં, પત્યરના નાવેથી તરેલોરે. સરવ. ૪
 જન્મ મરણની મધ્યમાં રહેતો, જીવતાં જીવિત મરેલોરે. સરવ. ૫
 જ્યારે ત્યારે પોતે રહે છે રે એકલો, પ્હોંચે મધ્યે ને વળિ છેલોરે. સરવ. ૬
 શિષ્યને પ્રભુ માની લેવાની મહા વિદ્યા, અમીધર સ્થેજે એ શીખેલોરે. સરવ. ૭

નિગાહમાં રાખવા યોગ્ય નોંધ.

તુલસીનો પાક ખનાવવાની રીત.

તુલસી બે જાતની થાય છે એક સફેદ થડવાળી અને બીજી કાળા પાન અને થડ વાળી. એ બે તુલસીમાં કાળા તુલસી ઘણી ઉપયોગી છે. બંગાળામાં તેનાં બીજ વેચાય છે તેમજ મથુરા પાસે ટંદાવનમાં પણ ખેતરોમાં તુલસીનું વાવેતર થાય છે તેથી બીજ મળી શકે. તુલસીનાં બીજને વાટી ખાંડી તેનું વજ્રગાળ ચૂરણ કરવું, તે ચૂરણ શેર ૦૧, મરી તોલો ૧, બાંગ તોલો ૦૧, કેસર તોલો ૦૧, ઇલાયચી તોલો ૧, બદામના ગોળા શેર ૦૧, માવો શેર ૦૧, ચણાનો ભોટ શેર ૦૧, ધી શેર ૧૧, સાકર શેર ૧૧૧ એટલી વસ્તુઓને તૈયાર રાખવી. પછી ચણાના ભોટમાં સારી પેટે મોઢણુ દધ તેમાં થોડું દૂધ છાંટવું. એ પછી ભોખંડના અગર પીતળના વાસણમાં ધી મુકી ધી ગરમ થાય ત્યારે તેમાં ચણાનો મોણુદધિસે આટો નાંખી ધીમા આંચે શેકવો. એ જ્યારે અડધો શેકાઈ રહે ત્યારે તેમાં માવો નાંખવો. અને એ ભોટની સાથે માવાને પણ શેકાવા દેવો. માવાને તેમાં નાખ્યા અગાઉ છુટો પાડી નાંખવો ભોચા જેવો એમને એમ નાંખવો નહિ. એ પછી જ્યારે માવાની અંદરનું પાણી બળી જાય તે માવો શેકાઈ રહે ત્યારે તેમાં બદામના મગજનો લુકો નાંખવો. બદામનો મગજ રીતસર પાકી જાય ત્યારે તેમાં તુલસીનાં બીજો લુકો નાંખવો. એ લુકામાં બાંગ તથા મરીનો ને એકબીજો લુકો પણ મેળવી દેવો. અને તે પછી તરતજ ઉતારી લેવો. ત્યાર બાદ સાકરની ચાસણી તૈયાર રાખવી, તેમાં કેશર નાંખવું. એ ચાસણી કેવી રાખવી તેનો આધાર જીદી જીદી ઋતુઓ ઉપર છે. જેમકે સિયાળામાં જરા નરમ ચાસણી હોય તો પાક રીતસર રહે છે. પણ જો આકરી ચાસણી થાય તો પાક બહુ કઠણ બની જાય છે. તેમજ ચોમાસામાં જો નરમ ચાસણી રહે તો પાક બહુ જલદીથી બગડી જાય છે, અને દીલો પડી જાય છે; પણ જો આકરી ચાસણી હોય તો પાક સારો થાય છે. બીજું એ કે પાકની અંદર જાડું ધી સમાવવું હોય તો જરા આકરી ચાસણી લેવી પડે છે અને જો થોડા ધીમાં કામ ઉકેલવું હોય તો નરમ ચાસણી રાખવી જોઈએ. આ બધી બાબતો વારંવાર પાક ખનાવનારા વૈદ્યાને તથા મીઠાઈ ખનાવનારાઓ સમજે છે; પણ ધણા લોકોને આવી જીણી

ઝીણી બાબતોની ખબર હોતી નથી, અને આ લેખ તો સામાન્ય લોકો માટે છે, એટલે આ બધી બારીક વિગત કહેવી પડે છે. એ પછી તૈયાર થયેલી ચાસણીમાં તૈયાર થયેલા પાકને મેળવી દેવો અને સારી રીતે દલાવવો. એ પછી ઠારવા જેવું થાય ત્યારે તેને યાળીની અંદર ઠારી દેવું. એ પછી તેના ચપ્પુ વતી કાપા પાડી પોતાની મરજી મુજબ નાના કે મોટા કડકા બનાવવા. એ પાક દરરોજ બે તોલાથી દસ તોલા સુધી સૌ સૌની જરૂરગિનાને જોર પ્રમાણે ખાઈ શકાય છે. એ પાક સવારના પહોરમાં ખાવો અને તેની ઉપર પાણર કે અડધો શેર દુધ પીવું. એ પાક ખાતાં સુધી તેલ, મરચાં, ખટ્ટાચ, વિગેરે ચીજો ન ખવાય તો એ પાક ધણેજ વધારે ફાયદો આપી શકે છે. અને જે શાકભાજીમાં બહુ મશાલો ખવાય તો તે પાક ઝોઝો ગુણુ આપે છે. માટે પાક ખાતી વખત તેલ, મરચું, આંબલી, ગરમ મશાલો વિગેરે વસ્તુઓ ન ખાવામાં આવે અગર ઝોઝી ખાવામાં આવે તેવી તજવીજ રાખવી જોઈએ.

તુલસીના બીનો પાક ખાવાથી થતા ફાયદા—તુલસીનાં બી માટે વૈદ્યશાસ્ત્રમાં એમ કહેવું છે કે એ બી બહુજ શક્તિવર્ધક છે. એ બીથી ધાતુ બંધાય છે, અને વીર્ય વધે છે. શરીરમાં સાચી ગરમી આવી જાય છે, અને વાયુના તથા કફના ધણી જાતના રોગ મટી જાય છે. જે એ પાક વિધિસર બનાવ્યો હોય અને પોતાની પ્રકૃતિ સમજીને વિધિસર ખાધો હોય તો તેથી બેહદ ફાયદો થાય છે, તથા બીજા ધણી જાતના રોગ એ પાક ખાવાથી મટી જાય છે. તુલસીનો પાક બનાવવાની ઉપર જે રીત બતાવેલી છે તે રીત સ્થલામાં સ્થલી અને ઉત્તમમાં ઉત્તમ છે; કારણકે એમાં ધણું ખર્ચ થતું નથી, કે ધણી મહેનત પડતી નથી. અને તેની બનાવટ પણ બહુજ સહેલી છે એટલે ધણા લોકોથી બહુ સ્થલાધી તે બની શકે તેમ છે. એ સિવાય તુલસીના બીનો પાક બનાવવાની બીજી પણ ધણી રીતો છે, અને એ પાકમાં બીજી પણ ધણી જાતની દવાઓ નાંખી શકાય છે; પણ એ બધી વાતો કંઈ આ ઠેકાણે લખી શકાય નહિ. કારણકે જુદી જુદી પ્રકૃતિના માણસો માટે જુદા જુદા રોગો માટે જુદી જુદી દવાઓ મેળવીને સેંકડો પ્રકારના પાક થઈ શકે છે, અને પાક બનાવવાની રીતોમાં પણ ધણી હોય છે, એટલે એ બધી વાતો લખતાં કાંઈ પાર આવે નહિ. એ તો દરેક માણસોએ પોતાની સમજ પ્રમાણે અને પોતપોતાના અતુ-ભવ પ્રમાણે યોજનાઓ કરી લેવી જોઈએ. તુલસીનાં બી પૌષ્ટિક છે અને ચીકણવાળાં છે તથા તેલવાળાં છે, એટલે તેમાં દસ્તને બાંધવાનો ગુણુ છે. એથી જોને વધારે દસ્ત થતા હોય તેને એ પાક બહુ સારો ફાયદો કરે છે; પણ જોને દસ્તની કમજબી હોય તેને કોઈ કોઈ વખત એ પાકથી ઝાડો રોકાય છે. માટે એવે વખતે એવા માણસોએ પાક બનાવતી વખત તેમાં ઝાડો સાફ લાવવા માટે નસોતરનો લુકો અગર સાટોડીનાં મૂળનો લુકો મેળવવો જોઈએ. એમાં સાટોડીનાં મૂળનો લુકો એ વધારે સારી ચીજ છે.

પીંપરની પેપડીનો પાક બનાવવાની રીત—પીંપરને જે ફળ આવે છે તેને પેપડી કહે છે. તે ફળ પક્ષીઓ બહુ ખાય છે અને ગામને ગાંધે જ્યાં પીંપરો હોય છે. ત્યાં છોકરાઓ પણ એ ફળ વીણી વીણીને ખાય છે. એ પાકેલી પેપડીને વીણી લાવી તેને ઊંચે સુકવી પછી તેને છુટવી ને તેવું વજ્રગાળ ચૂર્ણ કરવું અને તે ચૂર્ણનો તુલસીના બીજની માફક પાક બનાવવો અને તેમાં પણ એજ પ્રમાણેની વસ્તુઓ નાંખવી તથા વજ્રગ પણ તેજ પ્રમાણે સમજવું. તે સિવાય કોઈ પણ માણસને આવો પસંદ ન હોય અગર

ઝરા માટે નથી જવાની જરૂર કે નથી સ્થાયી વગરનો ખોરાક ખાવાની જરૂર, સાકર જેવી બધી જાતની મીઠાશ પણ ખાવાથી કોઇ રીતે હેરાન ન થતાં રોગ થોડા દિવસમાં તદ્દન મટી જાય છે. અને પહેલે દિવસેજ એવી ચમત્કારિક અસર દેખાડી શકે છે કે દાખલા તરીકે જો દરદીને પાંચ ટકા જેટલી સાકર જતી હોય તો બીજેજ દિવસે એ ટકા જેટલી જણાય છે. એવી રીતનો જ્યાં ચમત્કાર છે તો ત્યાં તેને માટે શું દુનિયા નમસ્કાર નહિ કરે એવું આપનું માનવું છે શું ? જો યોજક ખરાબર હોય છે તો જરૂર અકલ્પેલી ફતેહ મેળવી શકાય છે. આટલેજ ગુણુ આ વનસ્પતિ ધરાવે છે. તેટલા ખાતર આપનો અમૂલ્ય વખત રોક્યો નથી. પણ સર્પદંશ ઉપર આ વનસ્પતિનો રસ તોલા પાંચ તાજે મળે તો અને તાજે ન મળે તો નીચેની રીતે તેની યોજના થાય તો ઝેરી નાગનું પણ ઝેર સપાટે ઉતરી જઈ રોગી મોતના પંઝામાંથી જરૂર બચવા પામે છે. આ વનસ્પતિને ક્યારાવી નાંખી રસ કઢાવીને તડકે સૂકવીને તેનો ભૂકા કરી લેવો તેમાંથી ૧૫ તોલો અથવા ઉપર કહ્યું છે તેમ પાંચ તોલા તાજે રસ જો દરદીને પાંચ દેવામાં આવે અને થોડાં ટીપાં આંખમાં આંજવામાં આવે તો સરખનું ઝેર તુરત ઉલટી થઈને સદંતર ઉતરી જાય છે.

દશ ઉપર મધુનાશિનીની વળી તાજુબી તો એ છે કે આટલો ગુણુ વનસ્પતિનો કંઈ વધુ કહેવાય નહિ. દમ ઉપર તો અપૂર્વ દવા છે. આ વનસ્પતિના ભૂકાની ચલમ અથવા બીડી જો ધંતુરા સીંગારેટને બદલે વાપરવામાં આવે તો એક પૈસાની પચાસ કરતાં પણ વધુ બને અને સસ્તામાં હજારો દુઃખી દરદીઓ નિર્ભયતાથી સારાં થાય એટલા મોટા પ્રમાણમાં વનસ્પતિ મોજુદ છે. રૂપેય બાર આના દશ બાર સીંગારેટને માટે ખરચીને પસ્તાવા જેવો સમય તેથી આવતો નથી. આ અદ્ભુત જડીયુટી ઝેરી વીંછીનું ઝેર પણ ઉતારે છે. ગમે તેવો ઝેરી વીંછી કરડે કે તુરતજ એના મૂળને પાણીમાં અથવા ગોમૂત્ર સાથે પથર ઉપર ઘસીને દંખેલી જગા ઉપર ચોપડવામાં આવે તો વીંછીનું ઝેર તુરતજ ઉતરે છે.

આ વનસ્પતિનો શાસ્ત્રીય વિચાર એ હજુ ક્યો નથી, જે હવે પછી હું કરવાની તૈયારીમાં છું. ત્યાર પછી તે વનસ્પતિની યોજના સુધરેલા જમાના પ્રમાણે કરીને અંગરેજ ઇલાજોની હરીફાઈમાં મુકનાર છું. તેમજ આપ વૈદ્યરાજે પણ કરી આપણા ઋણિ મુની-ઓની પ્રસાદીને ઝળકાવવાની તક ખોશો નહિ.

“ રામેડો ” આ વનસ્પતિની ઝીપટા જેવી સળીયો થાય છે; અને અંગાડાની સળીમાં જન્મ ગાંઠો થાય છે તેવી ગાંઠો આમાં પણ થાય છે. આ દક્ષિણ પ્રાંતો તરફ બહુજ થાય છે, તેનું દખલ કરવાથી એક અદ્ભુત ચમત્કાર થાય છે તે એવો કે આખી દાંતની ખતરીસી જો એક બે મિનિટમાં બહાર લાવી મુકવી હોય તો વગર ડૉન્ટલ સરજને કોઈ પણ જાતના પરિશ્રમ વગર અને જોખમ વગર બની શકે છે. આ વનસ્પતિના કટકાને જે દાંત પાડવા હોય તેટલામાં યુક્તિથી જરા વાર ધસવામાં આવે તો દાંત વગર ઇમ્મએ તુરતજ બહાર નિકળી આવે છે. મહારાજો! શું યુરોપીઅન દવાઓમાંથી આવી કોઈ વનસ્પતિ કોઈ વિરલા મેડીકલ ગ્રેન્જુએટો બતાવવાને તકવાર છે ? જે પ્રમાણે લાકડીનું દાંતણુ કરવાથી થાય છે, તેજ પ્રમાણે તેની રાખ જનાવીને લગાડવામાં આવે છે તો પણ દાંત બધા પડી જાય છે. જો આંખોને તે વનસ્પતિનો રસ લાગે છે તો ધણુંજ તુકશાન થાય છે. આ વનસ્પતિની નોટ મેં કરેલી છે, પણ તે માહારા દેશમાં એટલે જામનગરમાં છે; જે હવે પછી હું લાવીશ ત્યારે આ સંબંધમાં વધારે મોલીશ.

આપણે ઉપર જોઈ ગયા તેમ આપધિશાસ્ત્ર ત્રીજા રોગોને ઝેરી દવાઓથી દવાવી દહને તેને જીવું અને થોડા વખતને માટે અપ્રકટ એવું રૂપ આપી શકે છે. પરંતુ તેમ કરવામાં જીવનભજ ધણુંજ નાશ પામે છે, અને આખરે દરદીને તેવી દવાઓના ઉપયોગથી મોટું નુકશાનજ સહન કરવું પડે છે. વળી ઉપર કહ્યું તેમ એક પછી એક પેદા થતા ત્રીજા રોગો તે દવાઓ વડે દવાવ દવાવ કરતાં આખરે તે દરદી જીવું રૂપ (હાડકચરીયા તાવના જેવું રૂપ) ધારણ કરી છેવટે કોઈ પણ દવાને નહિ ગણકારતાં યાય છે, અને છેવટે દરદીના જીવનનો વહેણો અંત લાવે છે.

વિદ્રધિ, પાકાં, દમ કે શ્વાસ, ક્ષયરોગ વગેરે જીવું વ્યાધિઓમાં પણ કેટલીકવાર સત્ત્વ-ક્રિયાઓ અથવા “ આપરેશન્સ ” અને ત્રીજા ઝેરી દવાઓ જેવી કે, સોમલના વિષનાળી “ સાલ્વરસેન ” Salversan ની દવાની પીચકરી, ટ્યુબરક્યુલીન ઇન્જેક્શન, ફિઝિસોટ વગેરેની મદદથી અમુક અમુક વ્યાધિનાં કોષ કોષ ચિન્હો દવાવી દમ શકાય છે, અને અમુક અવયવ પરનો વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યનો હુમલો કેટલાક વખત માટે ઓછો કરી શકાય છે. પરંતુ કોષ પણ જીવિમાન મનુષ્ય આવા ખોટા ભાસ માત્રથી ઠગારો નહિ. કારણ જરા ધ્યાનપૂર્વક તપાસ કરતાં તરતજ માલુમ પડી આવે છે કે આવા ઉપાયોથી દરદીની આખા શરીરની સામાન્ય સ્થિતિ ઉલટી વધારે ઝડપથી બગડતી જાય છે, અને આખરે કુદરતના સદ્માર્ગથી ઉલટો ચાલનાર મનુષ્ય, અતિ બળવાન કુદરતેની સાથેની લડાઈમાં જે ફળ મેળવે છે તે ફળ અકાળે કાંતો કબરમાં દટાય છે અથવા તો ચિતામાં બસીજૂત થાય છે, અને અસ્થાનતિમિરમાં દંકાઈ જઈ હમેશને માટે વિસરાઈ જાય છે.

એક ખુલ્લો કહો તો ધા, દાખલા તરીકે, મલમપટાથી રૂઝાવી શકાય છે. પરંતુ તેથી કરીને શરીરમાં રહેલ રોગજનક વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યને બહાર નિકળી જવાનું દારજ આપણે બંધ કરીએ છીએ. આ રીતે નુકશાનકારક તત્વો શરીરના છેક અંદરના ભાગ તરફ હડ-સેલાઈ જાય છે, અને બહાર નિકળવાનો બીજો માર્ગ ખુલ્લો કરી શકે તે પૂર્વે તેઓ શરીરને ધણુંજ નુકશાન કરીને કદાચ મરણ પણ નિષ્પન્નવે છે. આને બદલે જે વિજ્ઞાતીય દ્રવ્ય નો નવો વધારો થતો અટકાવવા માટે, અને શરીરનું જીવન બળ (Vitality) વધારવા માટે ફળ મેવાનો કુદરતી ખોરાક, ચોખ્ખી હવા, પ્રકાશ, પાણી, પૃથ્વી વગેરે સાધનોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, તો પચનક્રિયા પણ સુધરે છે, પેશાબ ત્રાકા અને પ્રસેવા વાટે બધાં વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યો બહાર નીકળી જાય છે, અને ધા આપો આપ રૂઝાઈ જાય છે. આ રીતે મટાડેલા ધાથી બનિષ્પન્ને માટે કોષ પણ પ્રકારનો ભય રહેતો નથી, અને તંદુરસ્તી સંબંધી નિશ્ચિંતપણું અનુભવાય છે.

વળી રસીના ઝેરથી પણ કેટલીક વખત શરીરની જીવનશક્તિ નબળી પડી જાય છે. અને બાલ્યાવસ્થાનાં દરદો-અજખડા, શીળા વગેરે જોડે દૂર યાય છે તો પણ તેને બદલે વધારે ગંભીર દરદો પેદા થાય છે. અને ડીફ્થેરીયા (Diphtheria) ફેફસાંનો સોજો, અને ધણું બીજાં ગંભીર પ્રકારનાં દરદો-જાનતંત્રના દરદો, ક્ષય, ગંભીર (કેનસર) વગેરે વધારે ફેલાય છે. આ વાત હાલના જમાનાની સ્થિતિ ઉપરથી ચોક્કસ રીતે સાબીત થાય છે. અસંખ્ય સોકો-લાકડી અને ધોડીના ટેકા લઈને હાથથી, તથા બીજાં દરદોથી બહેરાં, સુગં, અંધાં અને વિરૂપ ધર્મ-પોતાના અંત તરફ ધીમે ધીમે મુસાફરી કરતાં જોવામાં આવે

૧૮૬ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.

છે. ધણીતો શીતળાની રસી મુકાતીને દુ.ખી થયેલા હોય છે જે રસીને રાખ્ય તરફથી અને વૈદકશાસ્ત્ર તરફથી તંદુરસ્તી જાળવનાર તરીકે કાયદેસર ગણવામાં આવે છે. પરંતુ આવી માન્યતા કેટલો વખત ચાલશે? આ ઉપરથી જણાય છે કે-શરદી અને ખીળાં દરદો માટે રીત-સર દરાવેલી દવાઓવીજ માણસ જાતને ઘણું નુકસાન થાય છે. આ વાતમાં મેડીકલ સાયન્સ કુદરતના અવાજ અને કુદરતના ધરાદા બરાબર સમજતીજ નથી. કુદરત હમેશ તંદુરસ્તી લાવવા તરફ જે પ્રયાસ કરે છે તેને આપણે અરહે રસ્તે મળ્યું તો-દરદો લાવનારાં ખરાં કારણોને આપણે દૂર કરવાને શક્તિવાન થઈશું. દરદનાં ખરાં કારણો અયોગ્ય ખોરાક, શહેરો અને ઘરો અદરની બરાબર હવા છે. અને જેમ જેમ આપણાં શરીરને હવા, અજવાળું, પાણી, ઠંડી હવા, અને પૃથ્વીની શક્તિના સહવાસમાં વધારે લાવશું તેમ તેમ આપણા શરીરની અંદર રહેલી હરકત કરનારી ગરમીનો પ્રકોપ ઝાંછો થતો જશે. આવી રીતે કુદરતની મદદ લેવાથી આપણાં દેહમાં અને નાસિકામાંથી બહાર નીકળતા પદાર્થો જલદી અને પુષ્કળ નીકળી જઈ સાફ થશે, મૂત્રાશય અને આંતરડાં પોતાની દરજ બરાબર બજાવશે, શરીરમાં જોષ્ટી ગરમી પેદા થવાથી પરસેવો પણ આવવા લાગશે અને શરીર ઉપર વિદ્યુટન-ઝોરી, અજબડા, આંતરજવર વગેરે-નીકળી શરીરની અંદરનાં વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યો બહાર નીકળી જશે. શરીર અંદરની ગરમી શાંત પડી જવાથી દરદીને બહુ થોડુંજ દરદ કે દુઃખ થશે. તેને તરતજ આરામ લાગશે અને તે ગંભીર દરદમાંથી ફરી સ્વચ્છ અને બચવાન-જેવી રીતે શીનીકસ પક્ષી પોતાની રાખમાંથી પેદા થાય છે, તેમ થશે. ઉપર મેં બતાવ્યું છે તે પ્રમાણે જેઓ હાલના જમાનાનાં વૈદકશાસ્ત્રના ભપકાથી અંતઃ જતા નથી અને જેઓ દરદીની સારવાર બાબતમાં નિઃસ્વાર્થ અને ત્રાહિત તરીકે જુએ છે તેને જણાઈ આવે છે કે હાલનું વૈદકશાસ્ત્ર ગંભીર અને જુનાં દરદોમાં નિષ્ફળ નીવડે છે અને પરિણામે વિનાશ થાય છે. તેજ પ્રમાણે જરા સંભાળથી જોવામાં આવે તો તેને જણાશે કે કુદરત સચરે છે તે પ્રમાણે જીવન ગાળવાથી અને કુદરતી રીતે સારવાર કરવામાં આવતી હોય તેવાં દવાખાનામાં-કરવાથી-શરીરને ચોખી રીતે કાયદો થાય જ છે. વળી એવી પણ તેની ખાતરી થશે કે તીવ્ર દરદો (acute diseases) કંઈ નુકસાનકારક નથી પણ તેતો માત્ર કુદરત વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યો કાઢી નાખવાની કોશિષ કરે છે તેનાં બહારનાં ચિન્હો છે. ગંભીર દરદો ટાઇફોઇડ ફીવર (કળજવર), (Diphtheria) ડીફથેરિયા, કોલેરા, અને તેવાંજ ખીળાં દરદો જે ખામ કરીને શરદીમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે અને જેમનાથી માણસ જાતને બહુ ધાસ્તી લાગે છે તેવાં દરદો ખરેખર રીતે જોખમ કારક નથી પણ ઉચ્ચ યોગ્ય સારવાર કરવામાં આવે તો ઘણાં ઉપયોગી છે-એતો માણસ જાતને માટે આશિર્વાદ રૂપ છે અને તેવાં દરદો દેખાવ આપે ત્યારે ખુશી થવું જોઈએ. જુદા જુદા દરદીઓનું અને મારી પોતાની રિપ્રતિનું અવયોકન કરવાથી મને તો ખાતરી થઈ છે કે શરદી અને દરદોના હુમલા કરવામાં કુદરત હમેશાં આપણું બહુ કરવાનોજ પ્રયાસ કરે છે-જેઓ મારા રિજાએનું અવયોકન કરશે અને તેમાં બરોડો રાખશે તેને આ બાબતનો પુરાવો હું આપવા તૈયાર છું.

ઉપરની હકીકત જાહેર કરવા માટે અને શરદી તથા ગંભીર દરદો બાબતમાં મારા અભિપ્રાય બતાવવા માટે લેકોઝ અને ગોડો કહેણે એમાં જરા પણ શંકા નથી. અને પોતાનો જૂથ બરેલા રસ્તાને અનુસરીને મારા ઉપર નેઓ ધિક્કાર યુક્ત હસશે એવી પણ મારી ખાતરી છે.

કુદરત આપણા શરીરમાંથી બીમાર, કાઠી નાખવા. માટે એક કામચલાઉ ગોઠવણ તરીકે ગંભીર દરદો લાવે છે. આવાં દરદોની આવશ્યકતા નથી-અને કુદરતના નિયમાનુસાર વર્તન કરવાથી તેવાં દરદો બીજાકુલ દૂર કરી શકાય તેવું છે. જ્યારે શરદી અથવા કંઈ બીજું ગંભીર દરદ પેદા થાય ત્યારે જો દરદી કુદરતી સારવાર તો રહે એટલે કે કુદરતી સ્નાન લે, હવા ગરમીના પ્રમાણમાં જે ઝોરડાનાં તમામ બારણાં બારી ખુલાં હોય તેવા ઝોરડામાં તદન નગ્ન થણા વખત સુધી રહે, અને ખુલી હવામાં નગ્ન રહે તો વળી વધારે ઉત્તમ સમજવું. અને જમીન સાથે દરવા ફરવાથી આરામ લેવાથી અને સુષ્પ રહેવાથી જેમ અને તેમ નિષ્કટ સંબંધમાં આવે તો વધારે ગમરાટ લાવનારાં દરદોમાં પણ શીતળા, ડીફ્થેરીયા ટાઇફોઇડ શીવર કાલેરામાં-દીરઘીને બહુ દરદ થશે નહિ અને દરદીની માવજત રાખનારાઓને પણ ચિંતા ઉત્પન્ન થવાનું કારણ રહેશે નહિ. પરંતુ આવાં દરદો પેદા થયાં પહેલાંના કહેવાતા તંદુરસ્ત લોકો જે હું બતાવું છું તે પ્રમાણે પાણી, હવા, અન્નવાણુ અને પૃથ્વી સાથે કુદરતી નિયમ અનુસાર વર્તન કરશે અને આવા પીવાની બાબતમાં બતાવવામાં આવશે તેવી રીતે વર્તન કરશે તો આવા રોગો બીજાકુલ ઉત્પન્ન પણ થશે નહિ. મારી આગળની ગ્રેકીસમાં તેમજ “જર્મોર્ન” સેનીટેરીયમમાં જે જુદાં જુદાં દરદોઓએ મારી સારવાર કરવાની રીતમાં પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખી અને વર્તન કર્યું તેમાંના એકને પણ શરદી કે કોઈ જાતનું ગંભીર દર્દ ઉત્પન્ન થયું નથી. જોકે શરદી કે આવું બીજું દર્દ વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યને હાંકી કાઢે છે તો પણ તે એક જાતની પીડા તો કરે છે અને આપણી જીંદગીને સુખથી ભોગરવામાં અડચણ કર્તા થાય છે. જે જીવાન કે વૃક્ષ દરદીઓએ મારી સૂચના પ્રમાણે એકદમ શરૂ કરી ઉઘાડે પગે ફરવા માંડયું, કુદરતી સ્નાન ખુલી હવામાં લેવાનું. શરૂ કર્યું, હવા, અને અન્નવાણુવાળાં ખુંપડાં નીચે અથવા તો તદન ખુલ્લી જગામાં જમીનપર સૂવાનું શરૂ કર્યું, અને ખુલાં શરીરે દરવા ફરવાનું રાખ્યું તેમને આવેલો એક પણ પ્રસંગ બન્યો નથી. વધારે અગમ્યથી તો એ છે કે સારી કે ખરાબ ઋતુમાં, વરસાદ કે તડકામાં અને બહુ સખ્ત શીયાળામાં પણ તેમણે આ પ્રમાણે કુદરતી વર્તન કરવાનું ચાલુ રાખ્યું હતું.

આવી રીતે કુદરત તરફ જવાથી, કુદરત શરીરની જીવનશક્તિને ઉત્તેજિત કરે છે અને પરિણામે આવી જીવનશક્તિ પોતાના વધેલા જોરથી શરીરમાં રહેલ વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યોને બહાર કાઢી નાંખે છે. આ ક્રિયા જ્યારે શરીરમાં થતી હોય છે ત્યારે આપણા શરીરમાં સખ્ત વોટ અથવા દરદ થાય છે અને વખતે જીમડાં-નાના ફાટલા પણ પેદા થાય છે. પરંતુ શરીરની અંદરની ગરમી કે જે ઉકેરાઈ જવાથી ઘણાં દરદો થાય છે, તેવી ગરમીનું પ્રમાણ ધીરે જતાં બીજાં ગંભીર દરદો થતાં અટકે છે. તાવ અને શરદી વગેરે થતાં નથી. સાધારણ રીતિમાં પણ માણસ જેમ જેમ ઠંડી હવા, ઠંડા પાણી, પવનમાં વધારે વધારે આવશે, ઝીણાં કપડાં અને હલકા જોડા પહેરશે, અને કુદરત તો હમેશાં માણસ જાતના બધા માટે જે પ્રયત્ન કરે છે, એમ ચોક્કસ રીતે માનશે તેમ તેમ તેના શરીરને ફાયદો થશે, અને બધી જાતનાં દર્દો તેનાથી દૂર રહેશે.

એ વાત પણ બહુનીતી છે કે જો આને શરદી લાગવાની ધારતી જતી રહી છે અથવા જો બહુ કપડાં ખરીદવાની શક્તિ નથી, તેઓને કવચિત્તે ગંભીર દરદો થતાં જોવામાં આવે છે.

આટલો બધો ખુલાસો કર્યા પછી કોઈ પણ માણસના મનમાંથી શરદી યવાની બીક જતી રહેવાની ખારે આશા રાખવી જોઈએ ? ના ! શરદીની ધારતીએ લોકોના મનમાં એવું તો દૃઢ કર્યું છે કે ગમે તેવા અને ગમે તેટલા દાખલા દલીલો બતાવવામાં આવશે તો પણ તેમને આ વાત રૂથશે નહિ. અને એવા રદીઆ આપશે કે-અમુક માણસનું શરીર ખાસ મજબુત છે, અમુક માણસને હવામાં બીનાશમાં ફરવાની ટેવ પડી ગઈ છે, વગેરે.

આપણને વૈધમાં એટલો બધો ભરોસો પેદા થઈ ગયો છે કે તેને પોતાને દરદ હોય અને તે બીમાર રહેતો હોય છતાં તેની મારફત આપણે તંદુરસ્ત યવાની આશા રાખીએ છીએ. દવા વેચનારાને ત્યાંથી જે દવા આવે પછી તે ઝેર હોય તો પણ તેમાં અંધ શ્રદ્ધા રાખીએ છીએ, અને ઘણી વખત તો તેવા દવા વેચનારાની ભૂલથીજ મોત પણ પેદા થાય છે. આવી દવાઓ હમેશાં શરીરને નુકસાનકર્તા છે છતાં પણ તે ‘પ્રીસક્રીપશન’ માં લેડીન બાધામાં તેવી દવાનાં નામ લખાયલાં હોવાથી લોકો સાધારણ રીતે સમજી શકતા નથી.

બધા લોકો કુદરતની આજ્ઞા સમજી શકતા નથી, તેમ તેનામાં વિશ્વાસ પણ રાખતા નથી. કુદરતના બધા ઉપાયો-પાણી, દવા અન્નવાળું, શરદી, ગરમી-આ પૃથ્વીની સમાનતા જાળવનારા પદાર્થો છે અને તેઓ બધા માણસજાત અને સમગ્ર સૃષ્ટિના મુખ માટે નિર્માણ થયેલાં છે. અને માણસજાત પોતાનું ડહાપણ ડોળતો નથી તો તેઓ નિયમસર પોતાનું કામ કરે છે, અને કુદરત તો પોતાની આજ્ઞા ચોખ્ખા શબ્દોમાં જાહેર કરે છે. હાલનું વૈદક-શાસ્ત્ર કુદરતના અણુવિશ્વાસમાં વૃદ્ધિ કરે છે. પરમકૃપાળુ પરમેશ્વરે આખી સૃષ્ટિનો આધાર “ઝેમ” ઉપર રાખેલો છે તેથી પાણીનું એક પણ ટીપું, કે હવાનું એક પણ મિનું એવું નથી કે જેથી માણસને નુકસાન થાય.

જ્યારે માણસ કુદરતથી પ્રતિકૂળ વર્તન કરે છે ત્યારે પોતાને થતાં ફાળાં કારણ શોધવા તરફ તેની વૃત્તિ જાય છે. અને સાધારણ રીતે પોતાની બહાર-કુદરતમાં તેનાં કારણો શોધે છે; અને તેથી કુદરત આપણાથી વિરુદ્ધ છે, તે જોખમકારક છે, ઝેમ તેને ખાસ થાય છે કે. આનું પરિણામ એવું આવે છે કે કુદરત અને તેના રીત રિવાજોની પુરેપુરી સમજણ આપણને પડતી નથી અને માણસ જાત ઉલટ એવા એવા ઉપાયો કરે છે કે જેથી લાભને બદલે વધારે હાનિ થાય છે. પરંતુ ધીમે ધીમે આવી કુદરતની ગેરસમજુતી દૂર થવાનાં ચિહ્નો જણાવા લાગ્યાં છે.

હંડું પાણી-કે જે કુદરતી સ્થિતિમાં માવમ પડે છે અને જેને જાતવરો કુદરતી રકુરણથી વાપરે છે-તે પાણી ગયા સૈકામાં દરદોની સારવારમાં બીલકુલ વપરાતું ન હતું. તમીઓ દરદીના જખમ વગેરે પણ ગરમ પાણીથી સાફ કરતા હતા પરંતુ તેથી ફેટલીક વખત દરદી ના જખમો કોહી જઈ દરદી મરણ પામ્યા હતા. વળી પહેલાં તો દરદીને બહુજ સખ્ત તાવ હોય છતાં અને તેને અદરની અતિથય ગરમીને લીધે સખ્ત તૃષ્ણા લાગતી હોય તો પણ હંડું પાણી પીવા આપવાની વૈદ દાકતરો ચોખ્ખી ના પાડતા હતા. લશકરી સીપાઈઓને સખ્ત કુચકરવાંથી તૃષ્ણા લાગી હોય તોપણ હંડું પાણી પીવાની સખ્ત મનાઈ કરવામાં આવતી હતી. જ્યારે શરીર ગરમ અને લોહી તપી ગયેલું હોય તેની સ્થિતિમાં હંડા પાણીથી નૂર્મીપા દેવું એ ઘણું જોખમ ભરેલું મલુવામાં આવતું હતું. હાલમાં વસ્તુસ્થિતિ બદલાઈ જઈ ભરેવારસ્તોમ જખમો થાય છે તો હાલમાં તો પહેલાં હંડું પાણીજ નાંખવામાં આવે છે.

તાવથી પીડાતા દરદીને પણ ઠંડુ પાણી આપવામાં આવે છે. સીપાઇઓને પણ જ્યાં ત્યાં આરામ અને શાંતિ આપવા માટે ઠંડુ પાણી પુરૂં પાડવામાં આવે છે. જોકે કેટલીક વખતે “જંતુ”ની ધાસ્તી આગળ લાવી લોકોને બડકાવવામાં આવે છે-જ્યારે શરીર ગરમ હોય ત્યારે સ્નાન કરવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે, અને તેથીજ વરાળથીજ સ્નાન કરી પરસેવા સહિત લોકો ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરે છે.

હાલમાં જનસમાજની વૃત્તિ કુદરત તરફ જવાની જોવામાં આવે છે. અને અગ્નિ-યજ્ઞની વાત એ છે કે લોકોનું ધ્યાન પહેલાં તો ઠંડા પાણી તરફ જાય છે. જ્યાં ત્યાં ઠંડા પાણીથી દર્દ મટાડવાનાં મકાનો ખોલવામાં આવે છે અને આવી જગ્યાઓનો દરદીઓ પુષ્કળ લાભ લે છે. કુદરત આપણા તરફ બહુજ મમતા બતાવે છે, અને જો આપણે કુદરત તરફ એક પગ ભરીએ છીએ તો કુદરત આપણા તરફ બે ડગલાં સામે આવે છે. ઠંડા પાણીથીજ ઘણા ફાયદા થતા જોવામાં આવે છે. જો કે ઠંડા પાણીનો ઉપયોગ મર્યાદાવાળો છે અને કુદરતે જે રૂપમાં તેનો ઉપયોગ થવો ધાર્યો છે તે રૂપમાં ઉપયોગ થતો નથી.

ચોખ્ખી સ્વચ્છ હવા માણસ જાતનું ખાસ જીવનતત્ત્વ છે. જે પ્રમાણમાં માણસ જાતને સ્વચ્છ હવા શરીરને ફેફસાં અને ચામડીનાં ઊંદા મારફત મળે તે પ્રમાણમાં તેની શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્તી સુધરતી અથવા બગડતી જાય છે. હવા એક ક્ષણ પણ જો માણસને મળતી નથી તો તે મરણ પામે છે; અને તેજ પ્રમાણે જેની આરપાર હવા આવ જાય કરી શકે નહિ તેવા પદાર્થોનો જો માણસનાં શરીરને લેપ કરવામાં આવે જોયી માન મેલો અને નાસિકાદ્વારાજ શ્વાસ લઇ શકે તો માણસ થોડાજ કલાકમાં મરણ પામે છે.

ખુશી હવામાં માણસો ઘણો વખત દરફર કરી શકે છે અને કપડાં વગર રહે તો વળી વધારે હિતમ. જો કુદરતી ખોરાક લેવાનું શરૂ કરવામાં આવે તો શરીરમાં રહેલ દ્રવ્યો બગડતાં એકદમ અટકશે, કારણ આવાં દ્રવ્યો ઉપર શરીરનું બંધારણ હોય છે, અને આવાં દ્રવ્યો સુધરવાથી શરીર પણ સુધરશે. જ્યારે ઠંડી હવા જમીનની શક્તિ અને કુદરતી ખોરાકનો સંગમ થશે એટલે દરદો એકદમ અટકશે અને તંદુરસ્તી વધવા લાગશે અને ત્યારે ઠંડા પાણીના ઉપયોગથી થતા ફાયદા નજીવા જણાશે. પરંતુ આ બધાંનો ઉપયોગ અગાઉ વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે અને હજી પણ વિવેચન કરવામાં આવશે તે પ્રમાણે મારી બતાવેલી રીત પ્રમાણે કરવો જોઇએ.

પાણીનો ઉપયોગ ખોડી રીતે થાય તો અથવા વધારે વખત થાય તો અસખત જરા નુકસાન કર્તા છે. પરંતુ હવા તો કોઇ પણ રીતે નુકસાનકર્તા નથી; ઉલટ ધણું શ્રેય કરનારી છે. આવી હકીકત છે છતાં પણ આપણે હવા તરફ અણવિશ્વાસની નજરથી જોઇએ છીએ. આપણે જ્યારે ઘણી ગરમી ચડી ગઇ હોય છે અને પરસેવા યતો હોય છે ત્યારે, તેમજ તાવની ધીમારીવાળા દરદીઓને પણ, ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાની કિંમત આવે છે. પરંતુ ક્યો સુસાદર બહુ જલડી સુસાદરી કરવાથી પરસેવાથી બિંજાયો હોય ત્યારે અર્ધતનુસ્થિતિમાં છાતી હાથ અને પગ ખુશ કરીને ખુશી હવામાં ખેસવાની કિંમત કરતો જોયો છે? તેમજ કોઇ હોઝાને ડીરથેડીયા, કે ઝોરી, ન્યુમોનીયા કે ટાઇફોઇડ શીવર હોય અને પીઠાંની ભારે રબઝાના ભારથી બગડતો હોય તેવાને ખુશી હવા અથવા ખુશાં આરણ્યાવાળા ઠંડા ઝોરડામાં લઇ જવાની કોણ હિમત કરે તેવું છે? આવા દરદીને ચહેરની ખરાબ અને

૧૯૦ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરોગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અર્થોર્થ ઉપાય છે.

ઝેરી હવાથી ધુમાડા અને ગંધાતા રસતાઓથી દૂર લઈ જઈ, કોઈ બગીચા કે જંગલમાં ખુલ્લા ઝુંપડામાં લઈ જઈ સુવારવા અથવા તો બીની જમીન હોય તો પણ જમીન ઉપર સુવાડવાની કોણ હિંમત કરે તેવું છે? કુદરતથી દરદ મટાડવાની હિમાયત કરનારા પણ આવી બાબતથી કંપશે અને ડરવા લાગશે અને બીજા લોકો તો આવે મત આપનારને દીવાનો ગણતાં જરા પણ અચકાશે નહિ. અને અજ્ઞાતાન્વેષકના જમાનાઓમાં (Dark Ages) જેવા કાયદાઓ હતા તેવા હાલમાં હોય તો સૂર્યની આસપાસ પૃથ્વી ફરે છે, એવી સત્ય વાત લોકમાન્યતા વિરુદ્ધની પ્રદર્શિત કરવા માટે જેમ ઝેલીલીઓને શિક્ષા કરવામાં આવી હતી, તેવીજ શીક્ષા ખુલ્લી ઠંડી હવામાં ખુલ્લામાં જમીનપર ઉઘાડા સુવાની બલામણુ કરનારને ફરમાવવામાં આવે. ઝેલીલીઓના મતને ખોટા ઠરાવનાર અને તેને શિક્ષા ફરમાવનાર તે વખતના વિદ્વાન ગણાતા ' સાયન્ડીસ્ટ ' જ હતા. અને નૈસર્ગિક જીવન અને નૈસર્ગિક ઉપચારની સામે વાંધો ઉઠાવનારાઓ પણ આવજા કેટલાક માણ્યો છે.

આટલું છતાં, ગરમ તપી ગયેલા શરીરને તો ઠંડી હવાથી ઠંડા પાણી જેટલોજ લાભ થાય છે, અને તેને તાજગી તથા બળ પ્રાપ્ત થાય છે. કુદરતમાં પણ ઠંડી ગરમી વારાફરતી બદલાયાજ કરે છે. ગરમ દિવસ પછી ઠંડી રાત્રિ, કડકડતી ઠંડીવાળી શિયાળાની ઋતુ પછી બહાઈ જવાય તેવી ગરમીવાળો ઉનાળો આવે છે; અને આ રીતે ચેત્યોષ્ણના ક્રમવાર ફેરફારની મહાન અગત્ય સૂચવે છે. ખુલ્લી હવામાં, બાગમાં, સૌથી સાફ તો જંગલોમાં, જ્યાં દરદીને ફક્ત ચોખ્ખી તાજી હવાજ આસમાં લેવાને મળે છે, જ્યાં ઠંડી હવા, ખુલ્લા શરીરને બધી તરફ લાગે છે, અને તેવીજ રીતે પૃથ્વીનો પણ શરીર સાથે સતત સંબંધ થતા કરે છે, ત્યાં આવાં સાધનોવડે દરદીનાં સર્વ દુઃખ દર્દ થઈ જાય છે, તાવની ગરમી જતી રહે છે, વાધિની બચંદરતા નાશ પામે છે, તીવ્ર રોગીઓ સત્વર સાજા થાય છે, અને જીવંત રોગીઓને પણ કુદરત દેવી હાથ પકડી ધીમે ધીમે સુરમ્ય સુગમ પથે દોરી જઈ નવીન અને ધાર્યામાં પણ નહિ તેવા ઉત્તમ સુખ અને આરોગ્યની પ્રાપ્તિ કરાવે છે.

પાણી, પ્રકાશ, પવન અને પૃથ્વીનો અગાઉ દલો તેવીજ રીતે ઉપયોગ કરવાની બલામણુ સાંભળી કેટલાક લોકો ભડકી હુને બરાડશે કે, આ તો ખરેખર " ઉલ્લેટ " કહેવાય! આ ઉપરથી તેઓ એમ સૂચવવાનો પ્રયત્ન કરશે કે, આવી સખ્ત, નિર્દય ' ટ્રીટમેન્ટ ' માં એટલાં બધાં જોખમો સમાવ્યાં છે કે ફક્ત ભગવદ્કૃપાએજ કોઈ નસીબવાન દરદી કદાચ જીવતો રહી સાજો થઈ શકે, બાકી બીજા દરદીઓ તો ધણીખરા રામશરણુજ ધર્મજન્ય ! !

પરંતુ ખરી વાત તો એ છે કે ઉપર કહ્યા તેવા પાણી, પ્રકાશ, પવન અને પૃથ્વીના દેવો ઉપચારોનો અનાદર કરી તેને બદલે ઔષધો અને ખાસ ઝેરી દવાઓના તેવા દરદીઓ ઉપર પ્રયોગ કરવા એજ નિર્દયતા, ખરા જોખમ, સખ્તતાઈ, ચૂર્ણાઈ અને ખેદ-કારીની પરાક્રાશ છે.

એથી ઉલટું અગાઉ કહ્યા પ્રમાણે દરદીને કુદરત દેવીની સંભાળમાં સોંપી દેવાથી દરદીના તરફ વધારેમાં વધારે નરમાશભરેલું વર્તન ચલાવાય છે, તેની જીંદગી ઝાઝામાં ઝાઝા જોખમમાં રહે છે, અને તેના સાજા થવાનો સંભવ વધુમાં વધુ હોય છે.

ટાંકથી ખુલ્લી જગ્યામાં ફરીને મરી ગયેલ કોઈ કોઈ મનુષ્યોના દાખલા ટાંકી કુદરતી જીવન નુકશાનકારક અને જોખમ ભરેલું છે એમ સાબીત કરવાનો પ્રયત્ન કેટલાકો કરે છે.

પરંતુ ખુશ્કી જગામાં ઠંડીને લીધે કેવી જાતનાં માણસો ઠરી જાય છે? જેઓ દારૂ અને ગરમ કપડાંનો વધારેમાં વધારે ઉપયોગ કરનારાં હોય છે તેઓજ. યુરોપ અમેરિકા જેવાં ઠંડાં મુશ્કેલીમાં શરીરમાં ગરમાવો રાખવા માટે માંસ ખાવાની અને દારૂ પીવાની જરૂર છે, એવો ખોટો ખ્યાલ ધણા લોકોના મગજમાં બેસી ગયેલો હોય છે, પરંતુ વધારેમાં વધારે માંસ ખાનારાં અને દારૂ પીનારાં મનુષ્યોના શરીરમાંજ થોડામાં થોડો કુદરતી ગરમાવો હોય છે, અને ઠંડી ઋતુમાં આવાં મનુષ્યોનેજ વધારેમાં વધારે હેરાનગતિ ભોગવવી પડે છે, સખ્ત ઠંડીમાં પુરતાં કપડાં ન મળવાથી જો કોઈ મરી જતું હોય તો તે આવાંજ મનુષ્યો હોય છે. એથી ઉંચકું કૃષ્ણ કૃષ્ણ કે વનસ્પતિ અગર અનાજનો વ્યાહાર કરનાર નાણુકમાં નાણુક પ્રાણીઓ, નાનાં પક્ષીઓ, અને રૂપાળાં સસલાં બહુ હીમ પડ્યું હોય ત્યારે, પણ ખુશ્કી હવામાં મજા મારતાં હોય છે, અને તે વખતે જો આપણે તેમનાં શરીરને અડકીએ તો તેઓ પુરેપુરાં ગરમ માણુમ પડે છે. અને જાણે તેઓને કદી ઠંડી લાગીજ ન હોય તેવાં જણાય છે. જવલ્લે જો કોઈ એકાદ પ્રાણી અપવાદ તરિકે બહુજ ઠંડીથી ઠરી જઈ મરણ પામે છે તો તે તેવું પ્રાણી બહુ ઉમરે પહોંચેલું ઘરડુંજ હોય છે, અને તેનો મરવાનો વખત નજીક આવેલો તેવામાં ઠંડી તે એક નિમિત્ત થઈ પડે છે. વળી કુદરતની વ્યવસ્થામાં મનુષ્યજાતે એટલી તો દરકતો નાંખી છે કે, તેને લીધે ખીચારાં પ્રાણીઓને પણ સહન કરવું પડે છે, અને તેથી જો કોઈ પ્રાણી ઠંડીથી ઠરીને મરણ પામે તો તેમાંજ કારણ મનુષ્ય છે, નહિ કે કુદરત. મનુષ્ય સૌથી વધારે આગળ વધેલું અને વિકાસને પામેલું પ્રાણી છે; આગલા જમાનાઓમાં શરીરખજમાં અને હવા પ્રાણીના તથા ઋતુઓના ફેરફારો સામે તથા વ્યાધિઓના હુમલાઓ સામે ટકી રહેવામાં મનુષ્ય ખીજાં સર્વ પ્રાણીઓ કરતાં મઠીયાતું હતું. પર્વતમાનકાળમાં માણુમ પડતો નાણુક નજીકો બાંધો અને ઘડી ઘડી વ્યાધિચક્ત બનવાની તેની ખાસીયત એ સર્વ કુદરતના કાનુનોના ભંગરૂપ પાપતું પરિણામ છે. જ્યારે મનુષ્ય કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પુનઃ ગાળવા લાગશે ત્યારે તેને આપોઆપ ખાતરી થઈ જશે કે સમગ્ર વિશ્વનું વલણ તેને અધિક અધિક સુખી કરવા તરફજ છે, અને સખ્તમાં સખ્ત ઠંડી પણ તેવું કોઈ પ્રકારનું હિત કરવાજ આવે છે.

નિસર્ગ (કુદરત) દેવીની સંભાળ નીચે રહેવાથી મનુષ્યોનાં દુઃખો ઓછાં થઈ જાય છે, અને જળ તથા સુખ પ્રાપ્ત થયેલાં જણાય છે. અગાઉ જણાવેલી રીતે જીવન ગાળવાથી, એટલે કે પાણી, પ્રકાશ, પવન, પૃથ્વી અને ઠંડીનો યથાયોગ્ય ઉપયોગ કરવાથી હાલના કરતાં અનેક ગુણ ઓછાં બાળકોને ટળવળતી માતાઓ અને નિઃ : તા પિતાઓની

૧૯૨ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે .

પરંતુ અફસોસ ! હાથમાં તો મમતાળુ માતાઓ અચાનકે લીધે પોતાનાં બાળકોને ખૂબ કપડાંથી ઢાંકી દે છે. હિંદુસ્તાન જેવા ગરમ દેશમાં પણ માતાઓ બાળકોને પગે ઉતનાં મોજાં અને માથે ઉતની ટોપી ચઢાવે છે. અને કપડાંને ધૂળ કે માટીના ડાઘ પડવાના ભયથી તથા શરદી કે લૂ લાગવાના ભયથી છોકરાંને ઘર બહાર મરજી મુજમ રમવા કહેવા દેવામાં આવતાં નથી; તેજ પ્રમાણે પુરૂષો કૃત્રિમ પાશ્વાલ સુધારાનું વગર વિચાર્યું અતુકરણ કરી બારે માસ મોજાંને છુટ, કોંઢર ને નેકટાઇ, ગરમ કપડાં અને ગરમ પીણાં (Drinks=પેય) નો ઉપયોગ કરે છે, અને રાત્રે બારી બારણાં બંધ કરી તથા શિયાળામાં મોંઢે માથે ઓઢી મુએ છે, અને ઠંડા પવનના સપાટાથી શરદી થવાના ભયે બનતા મુઠ્ઠી ધરમાંજ રાતદિવસ રહે છે. કપડાં, ખાનપાન અને બીજી બાબતોમાં ઉંઘી દિશામાં હદ ઉપરાંત કાળજી બતાવી શ્રી પોતે અને પોતાનાં વહાલાંઓને વહેલાં જન્મપુરી તરફ મોકલે છે. તેથી ડૉ. જસ્ટ લખે છે કે “From sheer anxiety for the health and welfare of her loved ones, she works incessantly in her untiring love to dig their early graves.”

ખોરા ખાનપાનથી રોગજનક પદાર્થો શરીરમાં વધારે ને વધારે એકઠા થતા જાય છે, અને તેને કાઢી નાંખવા જેટલી જીવનચકિત શરીરમાં ભરાય તે માટે ઓખખી ખુદલી હવા અને પૃથ્વીના નિકટ સંબંધના પુરતો ઉપયોગ કરવામાં આવતો નથી. આમ છતાં આકસ્મિક રીતે શરીરમાંથી વ્યાધિજનક તત્ત્વોને કાઢી નાંખવાનો લાગ કુદરતને મળી જાય છે, તો તેના તેવા ધ્રુમ કાર્યમાં મહાન વિઘ્નો નાંખવા ઝેરી દવાઓનાં સાધનોવાળા ડોક્ટર-વૈદ્ય-હકીમો તૈયારજ હોય છે. આવી ઝેરી દવાઓ વધેલા જીવનજળનો એટલો જ નાશ કરે છે કે કંઈ, કાઠા કે ખીખ રૂપે વિઘ્નતીત દ્રવ્યને શરીરમાંથી કાઢી નાંખવાનો પ્રયત્ન કુદરતને નિરાશ થઈ મૂકી દેવો પડે છે. અને અતે માન-ત્રેમ-આશાનો વંધ, બળીને ખાખરૂપ બની જાય છે. આ એક કુદરતી વ્યતિકર છે, અને મનુષ્યોએ દારી જઈ કમોંવડે આમત્રેણું પરિણામ છે, તો પછી પાળળથી શોક કરવામાં શો કામલો છે. અનુસરીને જીવન થી રીતે ગાળતું તે સંબંધીના અચાનક રાક્ષસ ઉપયોગ કરવાની બલા-ભોગ લીધો છે, અને તે રીતે લેનો રહેશે. કેટલાકો કહે છે, તો ખરેખર “ઉટવેંડુ” કહેવાય ! નેજા માટે કરે છે.”

આવી સમ્પત, નિર્દય ‘ટ્રીટમેન્ટ’ માં આ સંબંધમાં એક વિઘ્ન લખે છે કે, નાનકૂપાએજ કોઈ નસીબવાન દરદી કદાચ saddest errors into which men fall દરદીઓ તો ધણાખરા રામચરણુજ યઈ જાય ! ! disease and a caricature છે ત ઉપર દલા તેવા પાણી, પ્રકાશ, પવન અને પૃથ્વીના caricaturesની અનાદર કરી તેને પેખદલે ઓપધો અને ખાસ ઝેરી દવાઓના તેવા the ઉપર પ્રયોગ કરવા એજ નિર્દયતા, ખરા નેખમ, સમ્પતાઇ, મૂખાઈ અને ખેદ-queen પતાકાઇ છે.

natureથી ઉઘડું અગાઉ દલા પ્રમાણે દરદીને કુદરત દેવીની સંભાળમાં સોંપી દેવાથી દર-મોકલે તરફ વધારેમાં વધારે નરમાયમરેણું વર્તન ચલાવાય છે, તેની જાદગી ઓઝામાં ઓઝા તમાનામાં રહે છે, અને તેના સામ થવાનો સંભવ વધુમાં વધુ હોય છે.

કુદરત રાદથી ખુદલી જગામાં કરીને મરી ગયેલ કોઈ કોઈ મનુષ્યોના દાખલા ટાંકી કુદરતી કાવન નુકશાનકારક અને નેખમ બરેણું છે એમ સાખીત કરવાનો પ્રયત્ન કેટલાકો કરે છે.

આર્યાનાર્ય ઔષધ.

દેશી તથા અગ્રેણ વૈદ્યકને લગતો અપૂર્વ સંગ્રહ.

વિષય—

આ પુસ્તકમા દેશી અને અગ્રેણ પદાર્થોના ભિન્ન ભિન્ન રોગોપર દેશી રીતે ઉપયોગ કરવો, અકગદિકમથી તે તે પદાર્થોના ગુણદોષનું વિવેચન, કેટલાક ઔષધ પ્રયોગો—દેશી અને અગ્રેણ આપધોને લગતા તોલ-માપ, તે વિષેની પૂરેપૂરી અમજ, એવી રીતે વૈદ્યકને લગતા વિવિધ વિષયોનું વિન્તારપૂર્વક વિવેચન કરવામા આવ્યું છે.

કદ—

આઠલ કેમી આઠપેણ ૪૭ ફોર્મ, પાકુ પુઠું છતા કિંમત દેવળ ૩ ૨) છે.

આજ સુધીમા આ પુસ્તકની ત્રણ આવૃત્તિઓ થઈ છે અને તેજ આ પુસ્તકની વોકપ્રિયતાનું પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ છે.

વધુ જાણવા માટે અમારૂં ગ્રાહસલિષ્ઠ મગાવો જે કોઈ માગે—મગાવે તેને વગર ચોણે મોકલાય છે.

લખો—વૈદ્યશાસ્ત્રી મણિગંધર્વ ગોવિંદજી.

માલેક-આતકેનિગ્રહ ઔષધાલય.

ભાનનગર—કાઠીયાવાડ.

ઉતાવળા થાઓ !

જાગૃત થાઓ !!

અપૂર્વ અવસર-૩૦ એપ્રિલ ૧૯૧૪ સુધી.

હિંદી-વનૌષધી પ્રકાશ.

પ્રથમ ભાગ. કિંમત રૂ. ૧૫

જેમા અવલ્ય જલીયુટીએ ના રગીન ચિત્ર નાના પ્રકાશની લાખામા તેના નામ, પ્રત્યેક અગતુ વિવેચન, ગુણદોષ અને પ્રયોગાદિ વિવિધ વૈદ વિષય છે

હિંદી-વનૌષધી પ્રકાશ

સચિત્ર વેદક માનિક પત્ર.

વનસ્પતિનુ વિવેચન, ચિત્ર, અનુભૂત પ્રયોગ આદિ મિવાય આરોગ્ય, આયુષ, આનંદ અને શરીરમરક્ષા સબધી વેદકીય લેખ પાળ હોય છે આ પત્ર ડાક્ટરે તથા વેદરાએ વગેરેને અત્યંત ઉપયોગી છે વાર્ષિક મૂલ્ય રૂ ૨-૦-૦ નમૂનાનો અડ મળાવો

નોટ—ઉપરના બને ભાગો એકી વખતે લેનારને માત્ર રૂ ૨-૮-૦ મા મળશે રૂપીઆ મનીઓરડગથી મોકલવા જોઈએ

આયુર્વેદી ગૃહ ચિકિત્સાશાસ્ત્ર.

આયુર્વેદની અત્યંત ગુપ્ત ઉપયોગી ઔષધીઓનો આ પુસ્તકમા માગે સંગ્રહ કર્યો છે જેમા પ્રત્યેક સ્ત્રીપુરુષ વ્યવસ્થા પૂવક પુનઃકાનુસાર પોતે પ્રત્યેક રોગીની ચિકિત્સા કરી શકે છે મુમફરીમા, ઘરમા અને અકસ્માતના પ્રસંગે આ પુસ્તક ઘણુ ઉપયોગી છે તેનો લાભ આ પુસ્તકથી મહેજમા મળે છે મૂલ્ય રૂ ૬-૦-૦ ટપાવ ખર્ચ રૂ ૦-૧૨-૦ વનૌષધી પ્રકાશના દથ આહુક કરી આપનારને આ પુસ્તક મફત આપવાના આવે છે

પતો-વૈદ પંડિત બાબુરામ શર્મા.

પો. જલાલપાદ, જીલ્લા મીરત.

દશ પુસ્તકો ફક્ત રૂ. ૨) માં.

“વિજ્ઞાન અને હુત્ર” સચિત્ર માસિ-ના ગ્રાહક થનારનેજ મળે છે. વિષયો— મુટપાલીમ, માયુ, ગીટ નારા, ખેત, ખેતીવાડી, શરીરશાસ્ત્ર, રગવા જાપના, વિજગી ઇ.

લખો—પ્રોફેસર લક્ષમીચંદ M A, M Sc F C S (London) A M. S T કલકત્તાબન વડોદરા.

ક્રનામ—જે ગ્રાહક લાખનારને દને પહેરે વર્ષે રૂ ૧) અને પછી ને ગ્રાહકે કાયમ રહે ત્યા સુધી દર વર્ષે રૂ ૦૫ કનામ તરીકે આપીએ છીએ

સત્વિક્કેટ.

અહેરખાન ડાક્ટર મહાદેવપ્રસાદ સોગીલાલ.

મને જણાવતાં ધણેજ આનંદ થાય છે કે હું છ એક માસ થયાં સમઢહીના અતિ મધ્યકર રોગથી સપડાયા હતા, જેમાંથી મુક્ત થયા માટે મેં મારા વતન નડીયાદમાં ધણા ડાક્ટરો અને વેતોના ઉપાયો કર્યા; પણ મારી સ્થિતિ સુધરવાને બદલે વધારે બગડી. જે વખતે મારી આત્મખાતુના સર્વ લોભોએ અને મેં પોતે પણ જીવવાની આશા છોડી દીધી હતી તે વખતે મારા આપુષના બળે મને આપની સંસ્થાનું ધ્યાનમાં લઈને જેથી આપ તરફ મહા મુશ્કેલીએ પહોંચ્યા. જે વખતે હું આપની પાસે આવ્યો તે વખતે મારા શરીરનું વજન શેર ૮૫) હતું, અને હું ચાલવાને માટે તદ્દન અસક્ત હતો, અને મારા પેટમાં અત્યંત ટકતું નહોતું. આવી સ્થિતિમાંથી આઠ દિવસના અરસામાં આપના વિજ્ઞાના, વરાળના, અને બીજા કુદરતી ઇલાજથી મારી સ્થિતિ ધણી સુધરી ગઈ ને હું દરતો દરતો થયો, અને બીજા આઠ દિવસમાં મારું શરીર તદ્દન રોગથી મુક્ત થયું, ને મારા શરીરનું વજન ૮૨૨ રતાલ વધ્યું. હાલ હું બધો ખોરાક ખાઈ શકું છું, ને મારી પાચનશક્તિ સુધરી ગઈ છે અને દસ્ત પણ નિયમિત થાય છે. અને આપના તરફથી મને જીવતદાન મળ્યું એમ હું તોપણ અતિશયોક્તી નથી આપના કુદરતી ઉપચારોમાં આવા ચમત્કાર દરે એવું મને સ્વપ્નું પણ નહોતું, પણ હવે તેને માટે હું પૂરું ખાતીવાળો થયો છું. એટલુંજ નહિ પણ બીજા દુઃખી થતા દાદીઓને છાતી ડાહીને ભલામણ કરું છું કે જો તેઓ પોતાના દર્દીથી લાચાર બની ગયા હોય ને નિરાસ બની ગયા હોય તો તેઓની આશાને ફરીથી નવૃત્ત કરવા માટે એક સ્થાન છે અને તે આપનું "નવજીવનાલય" છે.

નડીયાદ.

૩. જાપરાડ કાપડની દુકાન. } દાણી મૂળજીભાઈ ગિરધરદાસ સહી દસ્કત થોતે.

“તમાકુનું દુર્વ્યસન.” સખતાર:- ડાક્ટર મહાદેવપ્રસાદ ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી., એમ. એન. એસ. એ.

તમાકુના ઉપયોગથી થતી અનેક ખરાબીઓ વિષેના સુપ્રસિદ્ધ વિદ્વાનોના અગત્યના અભિપ્રાયો સાથેના ધણેજ ઉપયોગી, શાળાઓમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીમાં ખાસ વહેચવા લાયક નિબંધની બીજી આવૃત્તિ છપાવાને માત્ર થાડાજ માસ થયા છતાં તેની હજારો નકલો વેચાઈ ગઈ છે!! તેજ તેની ઉત્તમતા સ્પષ્ટ છે. આ નિબંધને લોકોમાં ફેરવી વહેંચવો એના જેવું પરાયણારનું બીજું કોઈક કાર્ય હશે. છૂટક નકલોના દોઢ આનેા, જરૂરયાંબંધ ખરીદના મુચ્છનારે વકીલ સોગીલાલ ત્રિકમલાલ, વીસનગર, (ઉત્તર ગુજરાત) એ શિરનામે લખ્યું.

વાટલીવાલેકે સ્વદેશી ઔષધ.

વાટલીવાલેકા ઇચ્છુમિશ્વર ઔર ગોલીયેં તાપ-ચુસ્તારકેં લિપે ઔર સોમ્ય પ્રકારકે પ્લેગ પર રાખવાળ ઔષધ હૈ. કીમત શીશી ? કા ? રૂપયા. વાટલી વાલેકે દાદકે મરહમકી ફક્ત એક ડિઝીસેં ત્રીન દિનમેંહી દાદ દફા હોતી હૈ ? ડિઝીકી કી. ૪ આને હૈં. શક્તિ વઢાને વાલી ગોલીઓંકી શીશીકી કીમત ? ૧૧ રૂપયા. કોલેરેકી (મહામારીકે ઔષધકી) શીશીકા ? રૂપયા, કેશ સાફ હોનેકી શીશીકી કી. ૩ રૂપયે. દંતમંજન ડિઝીકે ચાર આને.

મિલનેકા પતા-સબ જગહ અગર ઢા. ઇ.ચ. ઇ.લ. વાટલીવાલા વરલી-દાદર.

“નવજીવનાલય” અને વિજળીનું દવાખાનું.

માસિક અને મેનેજર-ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ., એન. ડી.,
એમ. એન. એસ. એ. (ન્યુયૉર્ક.)

દવાઓ, દાકતારો, અને વૈદ્ય હકીમોથી થાકેલા દરદીઓને માટે
એક અમૂલ્ય આશીર્વાદ.

“નવજીવનાલય” એ એક આરોગ્યમંદિર છે. અહિં રહેવા આવનાર દરદીને જર્મની, અમેરિકા આદિ દેશોમાં નવી યોધાયત્રી “નેચરોપથી” નામની ઉપચાર પદ્ધતિથી વિજળી, વરાળ, પ્રકાશ, પાણી, અને અનેક જાતનાં નવીન યંત્રોથી મદદવડે સાજા કરવામાં આવે છે. શહેર બહારનાં સ્વચ્છ હવા પાણીનો, રમણીય દેખાવનો, અને ડૉક્ટરની સતત જાતી દેખરેખનો દરદીને લાભ મળે છે, અને જરૂર હોય તેટલી વખત ઉપચારોમાં દરરોજ ફેરફાર કરવામાં આવે છે. વળી મોટા ખર્ચમાં ઉતરીને હાલમાં દરદીઓને રહેવા, ખાવા, પીવા, સુવા વગેરેની સર્વ જરૂરિયાતો આ ખાતા તરફથી જ પૂરી પાડવામાં આવે છે. દરદીને કોઈ પણ તરેહની તકલીફ પડતી નથી. અને ગમે તેવો ધર્મચુસ્ત દરદી પોતાનો આચારવિચાર અને સારી રીતે સાચવી શકે છે, તથા તંદુરસ્તી પાછી મેળવી શકે છે. ફક્ત બે દરદીઓ ખાટલામાંથી પોતાની મેળે ઉઠીને હરીફરી શકે નહિ તેવી નિર્બળ હાલતમાં હોય તેઓનેજ પોતાના ખાનગી માણસને સાથે લાવવાની જરૂર પડે છે. દરદીનાં રોગ અને સ્થિતિ પ્રમાણે રહેવા આવનાર દરદી (દિન-રોર-પેશન્ટ)ના બે વર્ગ રાખવામાં આવ્યા છે. પહેલા વર્ગના દરદીની એક માસની ફી એક સો રૂપૈયા, અને બીજા વર્ગની ફી સાઠ રૂપૈયા રાખવામાં આવી છે. આ ફી અગાઉથીજ લેવામાં આવે છે, અને જરૂર જણાતાં આ ફીમાં વધારો થવાનો પણ સંભવ રહે છે. નવા આવનાર દરદીઓને ડૉક્ટરને મળવાનો વખત સવારના ૭ થી ૧૧ અને રવિવાર સિવાય રોજ સાંજના ૪ થી ૭, વધુ વિગત માટે રૂબરૂ મળવું અગર પત્ર લખી પૂછાવવું.

ટેકાણું:—રાયપુર દરવાજા બહાર, કાંકરીએ જવાની સડક પર દીવા-સળીના કારખાના નજીકના બંગલાઓમાં, મુકામ-અમદાવાદ.

ધનવન્તરિ.

DHANVANTARI.

The Foremost Journal of Nature-Cure in India

—and—

Practical Exponent of Eastern & Western

 MEDICAL SCIENCE.

પ્રાચીન આયુર્વેદ, પાશ્ચાત્ય ડાક્ટરી વિદ્યા, નવીન નેચરોપથી તથા અત્યુપયોગી
આરોગ્યશાસ્ત્રનાં ઉત્તમ ગ્રંથો, અને નૂતન શોધખોળોને શાસીયરીતે ચર્ચાતું
લોકપ્રિય વૈદ્યકીય માસિક.

પુસ્તક ૭ મું.]

મ ૧૯૧૮.

[અંક ૬ મો.

આજ રૂપાદક —ડૉક્ટર મંજુલાલ. એમ સી વી એમ, એમ સી. એચ. સી (કલકત્તા.)

પ્રકાશક અને તંત્રી:—મોગીલાલ ત્રિકમલાલ વકીલ. એફ. એ. વી. યુ.

વિસનગર (ડ. ગુજરાત)

Published by—Bhogilal T. Vakil. F. A. V. U.

Visnagar (N Gujarat) India

વાર્ષિક લગાજમ પોસ્ટેજ સહિત રૂ ૨-૦-૦. ટ્રુટી એક નકલ રૂ. ૦-૪-૦.

" Truth crushed to earth will rise again
The 'eternal' years of God are hers, -
But Error, wounded, writhes in pain,
And dies among his worshippers "

" Man is his own fate, and in himself,
Can make a heaven of hell, & hell of heaven "

વિષયાનુક્રમણિકા.

વિષય.	પૃષ્ઠ.	વિષય.	પૃષ્ઠ.
૧. બુદ્ધિ, સાહજજ્ઞાતિ, આંતરસ્ફુરણ		૧. હાલની દેશનેથી થતી ખરાબી.	૨૧૭
અગર - લાંગણી - આમાંથી કોને		૭. આભાર સાથે સ્વીકાર	૨૨૧
અનુસરવું? (ઇંગ્રેજી) ...	૧૯૩	૮. અધિપતિની નોંધ, પ્રવચન અને	
૨. મદીરાની મંત્રી. (કાવ્ય) ...	૨૦૦	સમાચાર. ...	૨૨૨
૩. વાયુચક્રશાસ્ત્ર. ...	૨૦૧	૯. વનની ઔષધી. ...	૨૩૦
૪. અનુભવી દવાઓ. ...	૨૦૭	૧૦. વીરેસ રક્ષણ યાને શરીરના સંવત્સુ	
૫. સાધારણ સાકલાંજી ઔષધી તરીકે. ૨૧૪		પોષણ, ધારણ અને રક્ષણ. ...	૨૩૩

Our Health Platform.

1. Disease is an effort of nature to remove poisonous or morbid matter from the system, and to restore normal conditions.
2. Drugs taken into the stomach, and filthy animal matter injected into the blood interfere with these healing processes of nature, suppressing symptoms of disease, while never effecting a cure.
3. The germ theory is a superstition. Germs are not the cause but an effect of disease, just as maggots are not the cause of rotting meat. Many germs are not only harmless, but are beneficial and necessary. At any time you may find in the throats of many people who will never get those diseases, the germs of diphtheria, cholera, tuberculosis, and other so-called "infectious" diseases.
4. There is no such thing as "infection" or "contagion," as generally understood. Skin diseases or blood diseases may be passed from one person to another by direct contact, where there is an abrasion of the skin. Therefore, all quarantine is useless annoyance.
5. There are no superfluous organs. A great majority of surgical operations performed now-a-days are not only unnecessary, but dangerous and harmful, and should be forbidden by law.
6. There are rational means of aiding nature to purify the system and restore health. Among these are diet, fasting, active and passive exercise, hydrotherapy, the adjustment of the spine, (osteopathy, chiropractic, etc.), deep breathing of fresh air, sun and air baths, rest, sleep and mental suggestion.
7. Next to air, food is the most vital of all subjects relating to the care of the body. Food is the material of which the body is formed. You cannot make a good suit of clothes out of bad wool. As a man eateth so is he.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃતપૂર્ણકુમ્ભં પીતામ્બરં સકલસિદ્ધસુરેન્દ્રવંશ્યમ્ ॥

વન્દેર્શવિદનયનં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી ભેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ સગવાનને નમન કરું છું.

“Mens sana in corpore sano.”

“પહેલું મુખ તે જાતે નર્પા.”

પુસ્તક ૭ મું.]

મે ૧૯૧૪.

[અંક ૫ મો.]

Which is the Best Guide—Reason, Instinct, Intuition or Feeling ?

(By Ramè Vidello.)

There is within every one of us that SOMETHING, call it what you will—soul, spirit, mind—The INDWELLER within the sphere of consciousness, which apprehends, knows, judges of the experiances (reflections) coming in through the medium of the external senses, whether they be good or bad.

This Indweller, or inmost conscious plane, is the real SUN CENTER of man, being in actual and perpetual connection with the great Sun Center of the universe. This is that “Soul spark” or “spirit flame” from the immortal flame of Divine Consciousness. Of this the mind of man becomes conscious through Feeling. Thus Feeling may be said to be the foundation of human consciousness.

The decisions of this Divine Indweller, are termed in one case reason, in another, instinct. The difference is that Reason is judgement pronounced on recent experience, such as have happened in this life, while Instinct guides us in relation to things of which we consciously have no experience, and must, therefore, hark back to the experiences of previous lives.

Instinct is a part of the conscious life of both man and the animals. In the case of animals, it appears to be about the only guide, whereas in man, who has the added power of intellection, it is frequently either brushed aside as fancy, or is made to subserve the reasoning faculty itself. On this account it becomes blurred and finally to quite a degree atrophied from disuse, like any faculty.

Man has all the instincts of the animals latent, and indeed much higher instincts, if he were free to follow them, and would follow them. But ignorance and selfish propensities have so long operated to deny man the right and privilege to live in accord with the dictates of this inner consciousness, or instinct, that in his present stage he really expresses only a part of his inherent potentiality.

Man is wont to destroy his own initiative, and demean his loftier ideals, by slavish adherence to conventional usages. He lives very little in accordance with his REAL instincts, but rather mostly in accord with some mode or established custom, and the fear of the criticism of men hangs over him as the sword of Damocles forever.

When a little animal is born into the world, it knows just what to do and how to act. In a short time it is independent, and seems to know as much of life on its particular plane as its parents or associates. But how different a little child. It comes into the world absolutely helpless, and so remains for a long time. To be sure it manifests certain instincts, as breathing, seeking nourishment, crying from pain etc, but without long and unwearied assistance it would never be able to develop and come into its maturity and strength.

Is this a normal condition—that the strongest, and most intellectual race should begin its earthly career as a weakling? Is it not possible that this weakness may be due to certain abnormal prenatal conditions, possibly to a lack of some essential nutrient element in the nurse of the embryo? Is it impossible to conceive of the phenomenon of a child so well nourished in its mother's womb that it would stand upon its feet in a few hours, and speak words in a few days?

It is unquestionably true that the mental recognition of the child's helplessness goes far towards stimulating the condition in the race. The infant is "marked" with the belief, and expresses just what was in the mother's mind. Then again, the condition is aggravated by the parent's fussy helpfulness, doing for the child continually what it ought to learn to do for itself, or otherwise compelling it to do things in a prescribed manner, as refusing to allow it to use its left hand like its right, until through disuse the left is always at a disadvantage.

This is a sample of most education—instead of assisting the mind to unfold naturally like a flower, it forces it to blossom in a certain fashion. The one guide given man by nature to lead him aright is blind folded, so that he stumbles into paths leading nowhere, or else straight away from true realization.

Thus forever do we wearily plod along life's path and never arrive at the goal of satisfaction, lying down at last by the wayside sick and sore to die—to sleep—to waken into another life, almost a duplicate of the one before, going over and over the weary round of existence, and all because we WILL NOT become free—will not confidently LOOK WITHIN to find out our true guide—will not place our hand in hers and trust.

Education, and particularly a false and absurd theology, has so perverted our ideals and vitiated our philosophies, that today we as a race adhere to the most foolish and inconsistent beliefs and dogmas relative to the life here and that hereafter. All the wisdom that has been handed down to us from the seers

and adepts of older and wiser races is misunderstood or contemptuously set aside.

The doctrine of renunciation, or bolily crucifixion and of long-faced piety, has been so ingrained into our thinking that we feel concious of a moral lapse whenever we venture to follow our instinctive desire for pleasure. While that other, most pernicious of all doctrines, the vicarious atonement for sin, operates to make us a race of hypocrites.

For what could more effectually instill selfishness into a human being than to teach him that though he commit the most greivous sin, though he break every moral law, yet if, at the last hour, he confess belief in a certain dogma, to wit, that a Good Man once suffered and died for him—he shall be “saved harmless” and taken straight to glory, all his previous evil deeds being effectually wiped out ?

Of all things most contrary to nature and God, and the one thing which serves to bring sin, sickness, sorrow and death into the world, is this popular belief in the virtue of renunciation of natural desire, making one desire holy and another unholy. Deep seated in the heart is the desire for happiness and joy, and if a person be free from superstition and dogma, from creed and custom—free to follow his own inborn instinct, it will lead him straight to the desired realization, and he will attain the ideal. Instinct tells us what to do and what not to do. Intuition, its voice, speaks to us in no uncertain tones, to point out the path—a path strewn with roses, never with “cruel rocks on which to bruise our bleeding feet as we toil Zionward.”

One says, “I am not conscious of this Voice of Intuition”. Oh yes, but you are. You simply are not conscious of How it speaks to you in every day life. How then Does it speak ? —It speaks THROUGH THE FEELINGS. You have “feelings”, certainly, and you are able through feeling to discern pleasure from pain. You know when you “feel badly” and when you “feel well.” Then certainly you Do HEAR the Voice of Intuition.

Set this down then as one of the foundational principles —

ALL THOSE THINGS WHICH CAUSE PAIN, MENTAL OR PHYSICAL, ARE WRONG, THEY WERE NEVER DESIRED TO BE A PART OF OUR IDEAL EXPERIENCE, ON THE CONTRARY, ALL THINGS WHICH CAUSE PLEASURE, MENTAL OR PHYSICAL, ARE NORMALLY RIGHT. THEY ARE THE THINGS I OUGHT TO EXPERIENCE! THEREFORE, IN THE PROPER EXERCISE OF PLEASURE SHALL I OVERCOME PAIN AND ULTIMATELY BECOME MASTER OF MY OWN LIFE.

Death is but the climax of pain, and results primarily from a false idea implanted in human consciousness. The terror and shrinking that all instinctively feel at the thought of death, and the horror experienced when brought face to face with it, are in themselves proofs that death is an error in human belief and action—an error to be overcome by right thinking and acting.

In the instinctive fear of death, then, is to be found the first occult evidence that man is not normally designed to die; but to maintain life consciously at will. Another proof of this also lies in the observation how our life-functions are at the present time carried on. Our conscious life is a state wholly apart from the conscious activity which supports the life phenomena and maintains consciousness, yet how perfectly is that activity maintained! What a "fearful and wonderful" mechanism it is, once we look into it! It is a workshop of wonders, this body of ours.

And yet, this is what the old death's head monks taught men to despise. All that pertained to the natural body was considered "Corrupt" and "vile." Ignore the body and look to the salvation of the soul, say the preachers, but do they pretend to tell us WHAT this soul is, WHERE it is, or HOW IT PERSISTS? Do they suspect that the "soul" does not and cannot exist without a body—SOME BODY? Or that, if it loses its present body, it immediately sets to work to build another? Do they know that if the Soul-Substance, which is a body within the body, be set free that it will slowly but surely transform the natural body of darkness into one of light, so that the "corruptible will put on incorruptibility"; even as their revered apostle, St. Paul, assures us?

મદીરાની મસ્તી.

ગાપાલજી હરીભાઈ દેસાઈ—સુબઈ

ગઝલ-કૃત્વાલી.

અરે શું હાલ હિન્દુના, બગડતા આજમેં ભાળ્યા;
 કપુત કંઈ છાકટા થઈને, ધર્મના પંથને ટાળ્યા.
 વર્ણના શ્રેષ્ઠ છે આજા, વણીક ને બ્રહ્મના પુત્રો;
 સુકી મરણદને માઝા, તળ્યાં સૌ શાસ્ત્રનાં સૂત્રો.
 નીસા કે કેફની ચીજે, લગાડી મોહ માયાને,
 મદીરા સ્વાદને ચાખ્યો, કરી છે બ્રહ્મ કાયાને;
 મળી બે ચારની ટોળી, કુકર્મી કૃત્ય આચરતા,
 કલાલોની દુકાનોમાં, ઉમંગે શીઘ્ર વિચરતા.
 ગલાસો પ્રેમના ભરીને, પરસ્પર આગ્રહી થાતા,
 તમે લ્યો ને તમે લ્યોદે, મુખેથી એમ ઉચરતા;
 કુવારા 'બીર' 'રમ' ના ત્યાં, ઉડી જન દીલને છાંટે,
 લથડતા થાય નીસામાં, રક્ત થઈ આંખડી ફાટે.
 નીકળતા બહાર પીકાથી, બળરો માંદા રખડે છે,
 જતા જન કૈંકની સાથે, વિના વાંકેજ અકડે છે;
 ગણે મન ભૂપતિ હું છું, ચડાવું પૃથ્વીને આકે,
 કરે બળતો પડે નિચે, જમીનની ધુળને ફાંકે.
 નીસાનું ઘેન ઉતરતાં, ઉદરમાં લાહ લાગે છે,
 પરાયા ધર્મની હોટલ, વિષે ખાવાને લાગે છે;
 નહીં જે ધર્મને છાજે, હરામી ચીજ તે ખાતા,
 વટલશું કે ઇજત નાશે, વિચારીને નથી ભેતા.
 હવે બંધુ હમારા રે, થઈ હઠ માપની પૂરી,
 દીલે ડર ઇશનો રાખો, નહીં તો છે ગતિ ખૂરી;
 સકળ સુધી તણું તત્વ, સનાતન ધર્મ છે ખ્યારો,
 જુઓ ફરમાન કેવાં છે, મનુ ભગવાન રચનારો.
 તળ્યાં એ ધર્મનાં સૂત્રો, અધર્મી લાજ લોપે છે,
 પ્રભુને ધર્મ છે બહાલો, અધર્મી કાજ કોપે છે;
 હજી તે છે દયાળુ રે, તમોને સુખ આપે છે,
 તમારાં કૃત્યને ભૂલી, તમારી ભૂખ ભાગે છે.
 નહીં તો છું પાણીનું, પંડે ક્યાં પૃથ્વીને વિષે,
 જગતની પાયમાલીને, દુઃખો સંસારમાં - દીને;

છતાં નીજ બાળકો જાણી, દયાથી માફી આપે છે,
તમારાં કૃત્યની રાહે, પ્રભુને કોધ વ્યાપે છે.
ઘટે તે કાજ સૌ જાનને, કરો સદ્કર્મ તન મનથી,
દયા દીન ઉપરે રાખી, ધરો ને ધર્મ કાંઈ ધનથી;
ધર્મના પંથપર ચાલી, અધર્મી પંથને તોડો,
કહે ગોપાલજી સહુને, નહારાં કૃત્યને છોડો.

વાયુચક્રશાસ્ત્ર.

(લેખક તંત્રી)

આ સકળ બ્રહ્માંડ કુદરતના કાયદાને તાબે છે. સૂર્ય, ચંદ્ર, ગ્રહો, પૃથ્વી, ઝડતુઓ, દિવસ, રાત્રિ, શીતોષ્ણ, વર્ષા ઇત્યાદિ આ વિશ્વની તમામ વસ્તુઓ કુદરતના કાયદાને માન આપી ચાલે છે. સૂર્ય નિયમિત વખતે ઉગે છે અને આથમે છે. ચંદ્ર પણ તેજ પ્રમાણે વર્તે છે. આપણા અને પ્રાણીમાત્રના શરીરમાં હૃદય (હાર્ટ) ક્ષણવાર પણ અટક્યા સિવાય પોતાનું કામ કરી જાય છે. જ્યારે તે કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરે છે ત્યારે જીવનનો અંત આવે છે, કુદરત એક માયાળુ માતા છે. તે પોતાના પુત્ર માફક નિરંતર આપણું રક્ષણ કરે છે. તેના કાયદાનો આપણે જ્યારે ભંગ કરીએ છીએ ત્યારે એ હિતસ્ત્રી માતા આપણને ગુન્હાના પ્રમાણમાં રોગ રૂપી શિક્ષા કરે છે. ગુન્હાઓમાં પણ બે જાત છે એક અપરાધ અને બીજી ગેરવર્તન. અપરાધના ગુન્હાની શિક્ષા સાધારણ છે; અને તે માંડી વાળી શકાય તેવા છે. ગેરવર્તનના ગુન્હા ભયંકર છે અને તેની માંડવાળ પણ યથા શક્તી નથી. હદ ઉપરાંત કામ કરવાથી, કે ખાવાથી, ઝાડો પેસાજ રોકવાથી, તડકામાં ફરવાથી, રાત્રિએ જાગરણ ઇત્યાદિથી જે કુદરતના કાયદાનો ભંગ થાય છે તેનો સાધારણ અપરાધના ગુન્હામાં સમાસ થાય છે. અને તેની શીક્ષારૂપ આગંતુક જે રોગ થાય છે તે હુંક મુદત રહી પછી મટી જાય છે. પરંતુ હદ ઉપરાંત વિપ્ય સેવન, હસ્તમૈથુન, દારૂ, તાડી, માંસ, ચાક, જેવા ખાનપાનના પદાર્થોના હદ બહાર ઉપયોગ કરનારનો ગેરવર્તનના ગુન્હામાં સમાસ થાય છે. કારણ તેવા મનુષ્યોના શરીરમાં હદ બહાર વિજાતીય દ્રવ્યો ભેગાં થાય છે, અને એવા ગુન્હાની કુદરત જે શિક્ષા કરે, તે પણ ભારેજ હોય છે. પીત્તકોડમાં ટેવાયલા ગુન્હેગાર અને ભયંકર ગુન્હા કરનારને જન્મ દ્રીપતી કે મોતનીજ સજા ફરમાવેલી છે. તેજ પ્રમાણે કુદરતના કાયદાનો નીરંતર ભંગ કરનાર અસાધ્ય રોગી બની આખા જન્મ સુધી નિરંતર દુઃખ ભોગવ્યાં કરે છે, અને તે ભંગતુ સ્વરૂપ ઘણું ભયંકર હોય તો જીંદગીનો જલદી અંત આવે છે. કુદરતના કાયદાનો ભંગ થવાથી શરીરમાં અત્યવસ્થા યથા જાય છે, અને અત્યવસ્થા થવાથી શરીરના અવયવો પોતપોતાનું કાર્ય નિયમસર કરી શકતા નથી; અને તેમ થવાથી રોગોત્પત્તિ થાય છે. રોગોત્પત્તિ એ આપણા હિત માટેજ હોય છે. શરીરમાં એકઠા થએલા મૃત અણુઓ અથવા વિજાતીય દ્રવ્યોને શરીરમાંથી કાઢી નાંખવા માટે કુદરત જે ઉપાયો કામે લગાડે છે તેનાં લક્ષણો અથવા

ચિન્હોને આપણે જુદા જુદા નામથી રોગરૂપે ઝોળખીએ છીએ. નહિના બળવાન અને વેગમય પૂરના સામે તરીને જવું જેટલું જોખમકારક અને ભયંકર છે તેટલુંજ આવાં ભયમૂલક ચિન્હોને દયાવી દેવા માટે ઝાપઘો રૂપી વિષમય શસ્ત્રનો ઉપયોગ કરવો એ જોખમકારક અને ભયંકર છે. ઉત્તમ માર્ગ તો એજ છે કે જે રસ્તેથી કુદરત તેવા રોગમય બીજકોને કાઢી નાંખતી હોય તેમાં આપણાથી બને તે મદદ કરવી. જ્યાંસુધી આપણે કુદરતના હિતકર પ્રયત્નને રોગ રૂપી શત્રુ માનીશું અને તેને નાશ કરવાના ઉપાય શોધીશું ત્યાંસુધી દીર્ઘાયુષ્ય, આરોગ્ય, સુખ, અને બળવાનપણાની આશા રાખીશું તે ફાકટ છે. અત્યંત વરસાદને લીધે જેમ નળનાં બંધારણવાળાં ધરોનો નાશ થાય છે, જેમ અત્યંત હિમ કે તાપ પડવાથી કામળ અને નળના છોડવાઓ સુકાઈ જાય છે, તેમ વાતાવરણમાં થતા કુદરતી ફેરફારોથી એકદમ રોગો ફાટી નીકળે છે, અને તેવા રોગોથી રોગમય અને નિર્બળ બાંધાવાળાં સંખ્યાબંધ મનુષ્યોનો નાશ થતો આપણે નજરે જોઈએ છીએ. અને તેવાં શરીરો ઉપર થતા રોગોના હુમલા સામે આપણાં અમૃતવૃક્ષ ગણાતાં ઝાપઘો જ્યાં પશુ કામ કરી શકતાં નથી, આવા કુદરતમાં થતા ફેરફારો સામે ટકી રહેવા માટે નિરામય અને સુદૃઢ અથવા બળવાન શરીરની આવશ્યકતા છે અને તેવું શરીર માત્ર કુદરતના નિયમોનું પાલન કરવાથીજ થાય છે. વાયુચક્રશાસ્ત્ર (Meteorology) વાંચવાથી ઇશ્વરી અગાધ શક્તિનું જ્ઞાન આપણને થાય છે તેમજ તે વિદ્યા જાણવાથી પલકે પલકે સર્વ શક્તિમાન ઇશ્વરની યાદગીરી થયા વિના રહેતી નથી. હવા ઉપર આખા વિશ્વનો આધાર છે; તો તે વિદ્યાના તત્વની માહિતી હોવી જોઈએ. એ સંબંધી હું ટુંકામાં વિવેચન કરીશ તોપણ તે એટલું તો મહત્વનું અને જાણવા જેવું હોવાથી થતા લખાણ માટે વાંચકવર્ગ દરજી કરશે. હાલ ગ્રીષ્મ ઋતુનો સંખત તાપ પડે છે. કમી તાપ ક્યાં હોય છે, અતિ તાપ ક્યાં હોય છે, તે શા કારણથી પડે છે, અને પડવાથી શું થાય છે, વગેરે બાજતો એટલી બધી ગહન છે કે પ્રજા વર્ગમાંથી થોડાજ તે જાણે છે માટે એ સંબંધી લખવું દુરસ્ત ધાર્યું છે. દસ પંદર જુના વૈદ્યકિય ગ્રંથોમાંથી દવા ઉતારી લઈ અનુભવી પ્રયોગ કરી લખવા કરતાં આવું જ્ઞાન મેળવવું એ આપણી ફરજ છે.

૧ તમારે હવાનું વજન કરી જોવાની ઇચ્છા હશે તો હવા ભરેલા વાસણને એક વાર જોખા જુવો. પછી તે વાસણને હવા ખાલી કરવાના યંત્ર (બંખા) થી હવા ખાલી કરી જોખશો તો તેમાં ફરક પડશે. જે ફરક પડશે તે કમી યશે તેટલું હવાનું વજન હવું એમ સમજવું.

૨ જ્યારે હવાનું દબાણ ૨૯.૯૨ ઇંચ અને તેની ગરમીનું પ્રમાણ ૩૨ ફેં (ફેરન હીટ ડીગ્રી) હોય છે ત્યારે સો ઘન ઇંચ હવાનું વજન ૩૨.૫૮૬૮૪ ગ્રેન થાય છે. એક ઘનફુટ હવાનું વજન ૫૭૩.૫૩ ગ્રેન થાય છે. પાણી કરતાં હવા ૭૭૦ ગણી હલકી છે.

૩ હવામાં છુટાં છુટાં રજકણો હોવાથી તે દબાઈ શકે છે; અને તે કારણથી જમીનની સપાટી ઉપરની હવા ઘટ્ટ અને ભારે છે. ઉપરની સઘળી હવાના ભાર અને દબાણથી નીચેની હવાનાં રજકણો પાસે પાસે દબાય છે; તેથી હવા ઘટ્ટ અને ભારે થાય છે. પૃથ્વીની સપાટીથી આપણે જેમ જેમ ઊંચા જઈએ તેમ તેમ હવા હલકી થતી જાય છે, કારણ ઉત્તરોત્તર હવાનું દબાણ કમી થતું જાય છે, અને હવાનાં રજકણો છુટાં થતાં જાય છે; તેથી ઉપરની હવા પાતળી થતી જાય છે.

૪ આપણી હવા ઑક્સીજન અને નાઇટ્રોજનની બનેલી છે. સૌ જન હવામાં ૨૩ જન ઑક્સીજન હોય છે.

૫ આપણે આ પૃથ્વીની આસપાસના હવારૂપી એક મહાસાગરમાં રહીએ છીએ. એ હવા તેના સ્થિતિસ્થાપકપણાને લીધે આપણી જમીનની સપાટીથી ઘણી ઉંચાઇ સુધી પથરાઇ રહી છે. તે આપણી પૃથ્વી ઉપરની દરેક ચીજ ઉપર દબાણ કરે છે.

૬ ગેલિલીઓના શિષ્ય ટોરિસેલીની શોધથી હવાનું દબાણ કેટલું છે તે સિદ્ધ થયું છે. એક કાચની ત્રણ ફીટ લાંબી અને એક ચોરસ ઇંચ સ્વેદનવાળા એક નળી લેવી, તેનો એક છેડો બંધ કરવો અને બીજો છેડેથી પારો ભરવો. જે છેડેથી પારો ભર્યો હોય તે છેડે આપણી આંગળી રાખવી, અને તે છેડાને પછી પારાથી ભરેલા વાસણમાં ધાલી આંગળી કાઢી હેવાથી આપણને માલુમ પડશે કે નળીમાંનો પારો નળી ઉપર ફરેલા માપના ૩૦ ઇંચના આંકડા ઉપર ટકી રહેશે; એટલે હવાનું ત્રીસ ઇંચ દબાણ સિદ્ધ થાય છે. પૃથ્વીની સપાટીથી નીચે જતાં એ દબાણ ઉત્તરોત્તર કમી થાય છે. પારસ્કલના અખતરાથી ફ્રાન્સમાં આવેલા આર્વર્ન નામના પહાડની ટેકરી જે દરીયાની સપાટીથી ૩૫૦૦ ફીટ ઉંચી હતી તે ઉપર એ યંત્રથી માપ કરતાં પારો ૨૭ ઇંચ ઉપર ટકી રહ્યો હતો, જેથી તેટલી ઉંચાઇએ ત્રણ ઇંચ દબાણ ઓછું થયું હતું. એટલે પારો જે વાસણમાં ભરેલો તેની સપાટી ઉપર વધારે દબાણ હોવાથી ઉપરની નળીમાં ત્રીસ ઇંચ ઉપર પારો રહ્યો, અને ઉપર ઓછું દબાણ હોવાથી નીચે ઉતર્યો. વળી એજ વાસણને કાચની બરણીમાં ચૂકી હવા ખાલી કરવાના યંત્રના બંધાથી હવા ખાલી કરી નાંખતાં પારો તમામ વાસણમાં નળીમાંથી આવી જશે-ફરી જો એ યંત્રમાં સ્ક્રુ મારફતે હવા દાખલ કરશે તો ફરી પારો ત્રીસ ઇંચ ઉપર જશે.

૭ એક સાધારણ કદના માણસનો વિસ્તાર આશરે સોળ ચોરસ ફુટનો થાય છે. દર ચોરસ ઇંચ ઉપર હવાનું દબાણ પંદર પાંડ હોય છે. માણસના શરીર ઉપર હવાનું દબાણ ૧૬ ટનનું હોય છે એટલે લગભગ ૮૯૬ મણનું હોય છે. દબાણ એકજ જગોએ નથી, શરીરના સઘળા ભાગ ઉપર હોવાથી એકમેકને ટેકા આપે છે.

૮ સૂર્ય પૃથ્વી ઉપર ગરમીનાં કિરણો ફેંકે છે, અને પૃથ્વી સૂર્ય ઉપર ગરમીનાં કિરણો ફેંકે છે. એ ક્રિયા હમેશ ચાલુ રહે છે; પરંતુ સૂર્ય પૃથ્વી ઉપર બાર ચૌદ કલાકથી વધારે વખત રહેતો નથી, ને સાંજ પડતાં અસ્ત પામી જાય છે; અને તેમાં પણ કિરણો બ્યારે તિરછાં હોય છે ત્યારે ગરમી બરાબર પડતી નથી, ઉત્તરોત્તર ત્રણ ચાર વાગતાં સુધી વધે છે; અને પછી કમી થવા માંડે છે. પૃથ્વીની કિરણો ફેંકવાની ક્રિયા રાત દિવસ ચાલુ રહે છે. વળી સૂર્યની ગરમી ખાણી ઝાડ અને પૃથ્વી ત્રણ ઉપર વહેંચાતી પડે છે. કહણ જમીનમાં પૃથ્વીનાં રજકણો સાથે જોડાયેલાં હોવાથી અને તેમાં હવાનો ભાગ થોડો હોવાથી સૂર્યની ગરમી અંદરના પડોમાં ઉતરતી જાય છે, તે થોડા પડો સુધી ઉતરે છે, અને રેતી વાળા જમીનમાં રજકણો છુટાં હોવાથી અને તેમાં હવા બરાબરી હોવાથી સૂર્યની ગરમી અંદર વધારે ઉતરતી નથી, કહણ જમીન કરતાં રેતાળ મુલકમાં વધારે ગરમ હવા હોય છે. 'ઝાડ પાનવાળા મુલકની હવા વેરાન મુલક કરતાં ઠંડી હોય છે તેનું કારણ કે સૂર્યની ગરમી વેરાન મુલકમાં ફક્ત જમીનને ગરમ કરવાના એકજ કામમાં લાગે છે. પરંતુ ઝાડપાનવાળા મુલકમાં સૂર્યની ગરમીને એ કામ કરતાં પડે છે. એક તો પૃથ્વીને ગરમી આપવાનું અને

ખીજું આડપાનને ગરમી આપવાનું તથા તેને ગરમી આપી તેમાંનો રસ હોય તેને વરાળ બનાવી યુક્તી લેવાનું કામ હોય છે, તેથી સૂર્યની ગરમી આડનો રસ યુક્તી લઈ વરાળ થઈ ઉડી જાય છે, તેથી આડો ઠંડા રહે છે, તેથી આડપાનવાળા મુલકની હવા ઠંડી રહે છે. વળી આડપાનની ગરમી ઓછી રહેવાનું કારણ જમીનની માફક સપાટી ઉપર પડતી ગરમી આડ કંઈ ઓછી કરી રાખી શકતું નથી કારણ આડનાં પાંદડાં ઘણાં પાતળાં હોવાથી તેનો સંબંધ તેથી હવા સાથે હોય છે; તેથી પોતાની ગરમી તેઓ હવાને આપી દે છે. એ ગરમ થયેલી હવા ઉપર જઈને આગુ આગુ ફેલાઈ જાય છે.

૧૦ આડોમાં સ્પેસીફિક હીટ વધારે હોય છે એટલે જમીન કરતાં આડને તપવાને વાર વધારે લાગે છે, એટલે બપોર પછી પણ ચાર વાગતાં સુધી જમીન ગરમ થઈને પછી પોતામાંથી ગરમીનાં કિરણો ફેંકી ઠંડી થવા માટે છે. ત્યારે આડો તેની બરાબર ગરમ નહિ થવાથી હજી વધારે ગરમીનાં કિરણો લેવાનું જ ચાલુ જ રાખે છે, જેથી આડો વધારે ગરમ રાતના નવ વાગતાં સુધીમાં થતાં નથી; એટલે રાતે જમીન ગરમીનાં કિરણો ફેંકી ઠંડી થઈ જાય છે ત્યારે આડોને સરખાવતાં હજી વધારે ગરમ હોય છે, એટલે દિવસના જ્યારે જમીન ધણી ગરમ થઈ જાય છે ત્યારે આડો ઠંડાં હોય છે. અને રાતે જ્યારે જમીન ઠંડી થઈ જાય છે ત્યારે આડોમાં જમીન કરતાં વધારે ગરમી હોય છે. એટલે આડપાન આસપાસની જમીનને દિવસે ઠંડક અને રાત્રે ગરમી આપે છે. એ રીતે આડપાનવાળા મુલકમાં દિવસે ગરમી અને રાત્રે વધારે ઠંડી લાગતી નથી.

૧૧ આડપાનવાળી જમીન વધારે બિનાશવાળી રહે છે. કારણ દિવસે સૂર્યનો તાપ અટકાવી રાખ્યાથી તેમાંની બિનાશ વરાળ રૂપે ઉડી જતી નથી પણ થોડે અંશે ઉડે છે, વળી રાત્રે જમીનને કિરણો ફેંકી ઠંડી થતી પોતાની ગરમી ફેંકી અટકાવે છે, તેથી આડ પાનવાળા દેશની હવા સમઘાત રહે છે.

૧૨ આડપાનવાળા મુલકની હવા બિનાશ વાળી રહે છે. આડ પાનના અટકાવથી પવનનું જોર કમી થાય છે, અને હવા ફેરબદલ થતી નથી. અને એ કારણને લીધેજ થોડું ધણું પાણી વરાળ રૂપે ઉપર ચડે છે, તે ત્યાંજ વરાળરૂપમાં જમાં થઈ રહે છે.

૧૩ પૃથ્વી કરતાં સમુદ્રના પાણીને ગરમ થતાં ચાર ગણો વખત લાગે છે, વળી સમુદ્રમાં પ્રવાહો આવે છે, તેથી ઉપરની ગરમી સમુદ્રમાં પૃથ્વી કરતાં ઉંડે વધારે જાય છે, તેથી સમુદ્રની સપાટી પૃથ્વી જેટલી ગરમ થતી નથી. વળી પાણી ઉપર સૂર્યનાં કિરણોની ગરમી પડવાથી તેને જે કામ કરવાં પડે છે, એક પાણીની વરાળ બનાવી ઉપર પાણી યુક્તી લેવાનું અને ખીજું પાણી ગરમ કરવાનું. પાણીની વરાળ બની ઉપર જવાથી પાણીની ગરમી ઓછી થાય છે, જેથી પાણી જમીન માફક ઉનું ન થઈ જતાં ઠંડુ રહે છે.

૧૪ દરિયાના પાણીને ગરમ થતાં જેમ વધારે વાર લાગે છે, તેમ ઠંડુ થતાં પણ વધારે વખત લાગે છે. એટલે બપોરે, અને પછી જ્યારે દરિયા કિનારાના મુલકમાં જ્યારે જમીન તપી ગએલી હોય છે તે વખતે, દરિયાને મળતી મોટી નદીઓનું પાણી ઠંડુ હોવાથી ઠંડી હવા આવે છે, અને રાત્રે જ્યારે દરિયા ને જમીન ગરમીનાં કિરણો ફેંકી ઠંડાં થાય છે તેમાં દરિયાને વાર લાગે છે. તેથી વધારે ઠંડી હવા રાત્રે ન થવાથી સમઘાત રહે છે.

૧૫ હવા જ્યાં સુકી ને બિનાશ વગરની હોય છે ત્યાં જમીન ગરમીનાં કિરણો ફેંકી વધારે ઠંડી થઈ જાય છે, એટલે વધારે ઠંડી રાત્રે માલુમ પડે છે. પણ જ્યાં હવામાં બિનાશ વધારે હોય ત્યાં જમીન કિરણો ફેંકી વધારે ઠંડી થતી નથી. કારણ વરાળના પાણીથી અટકાવ થાય છે, તેથી તેવાં સ્થળની હવા સમઘાત રહે છે.

૧૬ જ્યાં વૃક્ષાદિ હોતાં નથી ત્યાંની હવા સુકી હોય છે, કારણ સૂર્યની ગરમીનાં કિરણો જમીન ઉપર પડવાથી બાષ્પીકરણની ક્રિયા થણા જોસથી ચાલે છે. અને તેથી જમીનમાંથી ગરમીનાં કિરણો સૂર્ય તરફ વધારે ફેંકવામાં આવે છે, જેથી હવાને ભાગ વધારે ખાલી થાય છે, તે કારણથી તેવા પ્રદેશમાં ચારે બાજુથી પવનનું દબાણ વધારે થઈ પવન જોસખંધ ફૂટે છે.

૧૭ દિવસમાં સૂર્ય તપવાથી આપણી પૃથ્વી ઉપર બાષ્પીકરણ થઈ જોસખંધ ચાલે છે, અને ઉપર ઠંડી ગયા તેમ હવામાં પાણીનાં રજકણો હોય છે; તે સાથે બાષ્પીકરણની વરાળ ઉંચે ચઢે છે, અને હલકી થતી જાય છે. એટલે તેની ગરમી ઓછી થવાથી અને ઠંડી હવાના સંબંધમાં આવવાથી તે ઠરી જાય છે, અને તેની વરાળ બંધાવા માંડે છે. આપણે આગળ કહી ગયા તેમ નિચેની હવા ભારે અને ઘટ્ટ છે ને ઉપરની હવાનાં રજકણો જુદાં અને હવા હલકી હોવાથી વાદળો ઉપર તર્યા કરે છે.

૧૮ સૂર્ય મધ્યરેશા ઉપર આવી તપવા માંડવાથી સૂર્ય થણા જોરથી ગરમીનાં કિરણો પૃથ્વી ઉપર ફેંકે છે. તેથી બાષ્પીકરણની ક્રિયા પૂરજોસમાં ચાલે છે, જેથી પૃથ્વી પૂરજોસથી કિરણો ફેંકી ઠંડી થાય છે, અને તેથી ઉપરની હવા પણ ઠંડી થાય છે. અને ગરમીનાં કિરણો ઉપર વધારે જોસમાં ગયાથી હવા ઠંડી થઈ ને વાદળો બંધાયાં હોય તે ગરમ હવાથી પીગળી નીચે ઉતરે છે.

૧૯ વરસાદનું વાદળું—એ વાદળું પહેલું ઝુમુલો સ્ટ્રેટસથી શરૂ થાય છે, તે પોતાના કદમાં વધતું જાય છે, અને આખા આકાશને ઢાંકે છે, અને કાળા રંગનું બને છે. થોડા વખતમાં એ કાળો રંગ જરા કાબરચિતરો બને છે ત્યારે તેનું વરસાદનું વાદળું બની વરસાદ પડવા માંડે છે.

૨૦ જૂમધ્ય રેયાની બાજુ બાજુ પાંચ ડીગ્રીના એટલે ૩૫૦ માઇલની પહોળાઇના એક લતા ઉપર ઘોષ બંધ વરસાદ પડે છે. એ લતા સૂર્ય જેમ જૂમધ્ય રેશાથી ઉતરે ત્યાં દક્ષિણે જાય છે તેમ વર્ષના જૂદા જૂદા વખતે ફરફાર થાય છે. અહિં સવારના સૂર્ય ઉગે છે ત્યારે આકાશ તદન ખુલ્લું હોય છે, પણ બપોર પડતાં સઘળું વાદળાંથી ઘેરાઈ જાય છે, અને વાદળામાંથી ઘોષબંધ વરસાદ દરરોજ દિવસે પડે છે; સાંજ પડતાં આકાશ પાછું ખુલ્લું થઈ જાય છે; અને રાત્રિ તદન ખુલ્લી અને શાન્ત ગુજરે છે. એમ દરરોજ આખું વર્ષ થયાં કરે છે. આમ થવાનું કારણ એ છે ને એ બાગો ઉપર સૂર્યની સાથે હમેશાં માથે હોવાથી અહિંની હવા દિવસે ઘણી તપી જાય છે, અને બાષ્પીકરણ થઈ જોસમાં ચાલવાથી પોતામાં વરાળ રૂપી પાણીના મોટા ભાગ સમાવે છે. અને તપી ગયેલી ગરમ હવા હલકી થઈ વરાળ સાથે ઉપર ચઢવા માંડે છે. વળી એ લતા ઉપર ધ્રુવે તરફથી ને પવનના પ્રવાહો ફૂટે છે, તે પ્રવાહો સાથે આવેલી પાણીની વરાળ પણ ઉપર ચઢવા માંડે છે. વરાળના એ મોટા જથ્થા સાથે ઉપર ચઢતાં ત્યાંની હવા જલદીથી તર થાય

છે, અને થોડી ઉંચાઇએ વાદળાં બંધાય છે, અને તેઓમાંથી ઘોષ બંધ પાણી ટુટી પડે છે. કોઈ વખત એ વરસાદ એટલો બધો હોય છે કે બહાણુવટીયોના કહેવા પ્રમાણે ખારા પાણીના દરિયાઓ ઉપરથી મીઠું પાણી ભરી લીધામાં આવ્યું છે.

૨૧ હિંદુસ્થાનમાં ઑક્ટોબરથી માર્ચ સુધી પવનો ઇશાનકોણે ધુકે છે. તેમજ એપ્રિલથી ઑક્ટોબર સુધી નૈરત્ય કોણે તરફથી ધુકે છે.

૨૨ અરબસ્તાનના રેતાળ મુલકમાં એક સાધમુન જાતનો ગરમ પવન ધુકે છે. તે વખતે મુસાફરો મોટું ઢાંકી ઉંધા પડી જાય છે તોજ બચે છે, નહિ તો ગુંગાપાદને મરી જાય છે.

૨૩ ઇરાનમાં એકીમીનિસ વંશના પાદશાહનું આખું લશ્કર લિખીયાના રણમાં રેતીના વટોળાયામાં આવી રેતીથી દબાઇ ગયું હતું.

૨૪ જમીન ઉપર વટોળાયા થઇ ચક્કર ફરી જેમ રેતી ઉંચે ચઢે છે તેમ પાણીમાં વટોળાયા થાંભલા માફક ઉત્પત્ત થઇ પાણી ચક્કરમાં આવી ઉંચે ચઢે છે. હિંદુસ્થાનમાં શ્રવણ પૂના નદી ઉપર એવો વટોળાયો સન ૧૮૭૫ ના માર્ચ માસની તા. ૨૬ મીએ થયો હતો તેનું નીચે પ્રમાણે વર્ણન આપવામાં આવ્યું છે. એ દિવસે ગરમી ઘણી હતી, પવન બીલકુલ નહોતો, સૂર્ય અસ્ત પામ્યા પછી આશરે એક કલાકે મોટા ઘોંઘાટ સાથે એક વટોળાયો શરૂ થયો, અને તેની માથે આશરે દસ ફૂટ પાણી ઉછળ્યું. નદીના પૂર્વ કિનારા સાથે તે વટોળાયો જઇ અથડાયો ત્યાં માલ સાથે પડેલા ૧૮ મજબાઓમાંથી થોડાને ઘુરતજ ઉંધા વાળ્યા, થોડાકોને ભાગી નાંખ્યા અને થોડાકોને કીનારે ધસડી નાંખ્યા. એક મોટા મજબો તે ખુદ એ વટોળાયામાં હવામાં ઉચ્ચકાઇ ગયો. અહિં નદીનો કિનારો જે પાણીની સપાટીથી પંદર ફૂટ ઉંચે હતો તેટલી ઉંચાઇએ ઉછળીને તે મજબો પાસે કિનારાથી નેવું ફૂટ દુર આવેલા એક ખેતરમાં જઇ પડ્યો. અહિં પાણીમાંથી નીકળી અર્ધા માઇલ સુધી ચાલતાં તેની કાંઇ અસર માણુમ પડી નહિ, પણ ત્યાંથી અર્ધા માઇલ પર એક ઉંચાડા ગામમાં ખસે પચાસ વારની પહોળાઇ સુધીના વિસ્તારમાં સઘળું નાશ થઇ ગયું. એ લતામાં આવેલું એક ધર નાશ થઇ ગયું. વચમાં નહેલાં કેળનાં અને આંખાનાં ઝાડ સઘળાં નાશ પામી ગયાં. એ વટોળાયો બે માઇલ સુધી આગળ વધ્યો હતો અને તેની પહોળાઇ ૨૫૦ વાર હતી. એ વટોળાયો શરૂ થતા આગમય હવા ગરમ અને ખુફી હતી, અને પસાર થયા પછી ઘોષબંધ વરસાદ પડ્યો હતો. એ વટોળાયાની સાથે વિજળીના ઘણા ચમકારા દેખાવા લાગ્યા હતા અને તોપના અવાજ માફક એક અવાજ એ વિજળીના ચમકારા સાથે થયો હતો. આવો વટોળાયો થવા આગમય મુસાફરીનાં વહાણો ઉપર માછજાનો વરસાદ પડે છે, એ ઉપરથી વટોળાયાનું જોર માણુમ પડે છે.

૨૫ સને ૧૭૫૨ ના જુન માસમાં ફિલેડેલ્ફીયામાં જાણીતા પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન ફ્રેંકલીને આકાશની વિજળી નીચે ઉતારવા માટે એક અખતરો કર્યો હતો; તે એવી રીતે કે એક પવન અને વાદળના તોધાન વખતે એક પતંગ લઇને તેને એક છેડે ધાતુનો ટુકડો પતરાનો બાંધ્યો તે પતંગને શ્રેણીની દોરીથી બાંધી વાદળ તરફ ઊરાડી દોરીના છેડે એક કુંચી બાંધી હતી (હાથમાં ઝાલવાને છેડે) અને તે સળાઆમાંથી વિજળીક સંબંધ જતો ન રહે માટે તેને રેશમની દોરી વિંટી હતી. પેલા પતંગ ઉપરથી જેવું વાદળ પસાર થયું કે વિજળીક અસર તે કુંચીને જાણી લાગી પણ તે જોઇએ તેવી સંતોષકારક અસર ન હોવાથી

તે નિરાશ થયો પણ એટલામાં વરસાદ થયો અને શણૂની દોરી પલળી ગયાથી વિજળીક અસરના ચમકારા કુંચીને જણાવા લાગ્યા જેથી તેને અત્યંત દર્પ થયો તે પ્રેમાશ્રુ આવ્યાં તે રોડી ચક્રો નહિ. સન ૧૭૫૩ ના જુન માસમાં એજ અખતરો ફ્રાન્સમાં એક રોમસ નામના વિદ્વાને કર્યો હતો તેમાં તેણે શણૂની દોરીને બદલે ૫૫૦ ફુટ લાંબો એક ઘણોજ ઝીણો તાર વાપર્યો હતો. એથી તેને ઘણા મોટા ચમકારા નવથી દસ ફુટ લાંબા અને આશરે એક ઇન્ચ જડા મળવા લાગ્યા. અને તેની સાથે મહોટા અવાજ થવા લાગ્યો. એક કલાકમાં એવા વીસ ચમકારા તેણે મેળવ્યા. એ કાચના હાથાવાળા વિજળી પ્રસારક હાથીવાર વડે એ ચમકારાઓ સાથે તે રમત કરતો હતો. એક વખત તેના શરીરમાંથી વિજળી પ્રસાર થવાથી તેને જખરો આવકો લાગ્યો હતો. સન ૧૮૫૩ માં સેન્ટ પિટર્સબર્ગમાં તા. ૨૬ મી જુલાઈએ પ્રોફેસર રિચમન નામનો એક વિદ્વાન પોતાના મિત્રને પતંગ મારફત એકઠી કરેલી વિજળીને માપનારા યંત્રની સમજ આપતો હતો તેવામાં વિજળીને એક ચમકારો તેના શરીરમાંથી પસાર થવાથી તુરત મરણ પામ્યો હતો.

અનુભવી દવાઓ.

મુંબઈમાં નાગદેવી કૉસ લેતમાં આવેલા શેઠ મુળજી દામોદરદાસના મકાનમાં તા. ૨૫-૧-૧૪ ના રોજ વૈદ્યસભા મળી હતી. પ્રમુખ રથાને રા. રા. નંબકલાલ ત્રિશુવર્તદાસ બિરાજ્યા હતા. જામનગરવાળા પ્રખ્યાત પ્રોફેસર હીરજી માધવજી વૈદ્યરાજ તરફથી. રા. રા. અમૃતલાલ જે. યાંદલીયા વૈદ્યજીપણ એમણે “વનસ્પતિના અદ્ભૂત ચમકારો” સંબંધે બાપણ વાંચી બતાવ્યું હતું. તેમાં જે ઉપયોગી વનસ્પતિઓ બતાવેલી તે નાચે પ્રમાણે:-

પારદ શુદ્ધ કરવાની વનસ્પતિ (૧) હડ સાંકળ, (૨) રતનજોત, (૩) ખીલી, (૪) બ્રહ્મદંડી, (૫) વજ્રદંતી, (૬) વરજવદલી, (૭) લક્ષમણા, (૮) લાગળ, (૯) અંકુશ, (૧૦) મયૂરશિખા, (૧૧) બિલામું, (૧૨) સક્તભરણી, (૧૩) ચિત્રક, (૧૪) કાળી દેવદાર, (૧૫) અશ્વગંધ, (૧૬) કુંવાર, (૧૭) કૃષ્ણ ચખાવળી વગેરે વનસ્પતિના સંસ્કારથી પારદની શુદ્ધિ થાય છે. આવી રીતે સોળ સંસ્કાર કરીને તેની સત્ર કંચુકી દૂર કરવી તે પછી નારણ, મારણ, અને જરણ કરવું. માત્રાઓ, રસ સિન્દૂર, ચંદ્રોદય, ખાલા, ગોળાચો, વગેરે કાર્યમાં આવે પાંચે ઉપયોગી કહેવાય છે.

રતનજોત આ વનસ્પતિનું ઝાડ એકથી દોઢ માથોડું ઉંચું થાય છે. તેનાં પાત ઝેરડાનાં પાનને મળતાં થાય છે. તે ઝાડ બટકણું થાય છે. આ વનસ્પતિ ગુજરાત, કોંકણ વગેરે રંધણે જથાળાં થાય છે. રતનજોતનું દુધ જો દાંત ઉપર લગાડવામાં આવે તો દાંતની કીડ, આગર, વગેરે મુખના રોગો તદન સારા થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ ઉંચામાં ઉંચા ફ્રેન્ચ મંજનોને પણ હવા ખાવા મોકલી આપે એવી અદ્ભૂત બુદ્ધિ આ છે; કારણ કે તેનું દુધ જો દાંત ઉપર ધસવામાં આવે છે તો દાંત ઉપરની ચીકણ, કચરો, લીલ વગેરે તાબડ તોખ નીકળી જાય છે, અને દાંત સફેદ દુધ જેવા થાય છે. આ બુદ્ધિ રાજ મહારાજાઓ પણ તેવા કામમાં ઉપયોગમાં લે છે એ મેં નજરે જોયું છે. આપણાં પ્રખ્યાત મહા મહારાણી જામનાબાઈ ગાયકવાડ વડોદરાવાળાં આ દૂધનો ઉપયોગ દાંતના દરે

પ્રકારના રોગો માટે કરતાં હતાં. રતનજેતની વનસ્પતિની ખુદીનો અજમાવી જોએશે પ્રયોગ આપના સમક્ષ મુકું છું.

રતનજેત કોલેરા ઉપર. રતનજેતનું મૂળ તોલો ૧ હાથમાં ઘસીને તેમાં અરધો વાલ શુદ્ધ સાબરશિંગાની ભસ્મ મેળવીને કોલેરાના મરણોન્મુખ યએલા દરદીને આપવામાં આવે તો તેના પેટમાં એ દવા જતાંજ સૂર્યનો પ્રકાશ થયો માની લે છે. તે દરદી મરશે નહિ, અને જે કોઇ એવા દુઃખના દરીયામાં ડુબેલા દરદીને આ દવા આપશે તેને હજારો આશીર્વાદ મળશે. પણ ધ્યાનમાં રાખવું કે દરદીને તરસ લાગતી હોય તો સવા શેર આમળાં અને દશેર ખડીસાકરનું પાણી કરી રાખીને તેમાંથી થોડું થોડું પાણી પીવાને આપવાથી તૃપ્તિ થઇને રોગી જરૂર બચી જશે. જે દરદી એકદમ ઠંડો પડી ગયો હોય અને બચવાની કોઈ રીતે આશાજ મનાતી ન હોય તો છેવટે દરદીને ગૌમૂત્ર તોલો ૧ એક કે બે વખત ચાર ચાર કલાકને આંતરે પાવું જેથી કોલેરાના જંતુઓ કે જે એસીડોથી પણ મરવા મુશ્કેલ હશે તેવા જંતુઓ આપણા ઋષિ મુનિઓએ અમૃતરૂપ માનેલાં ગૌમૂત્રથી તેવા જંતુઓનો નાશ થાય છે.

તમાલપત્ર. જેને હિંદમાં તેજપાત કહે છે, આ પાનને કોષકન્ન દુર્ભાગી છવ નહિ જોળખતો હોય કારણ કે હમેશાં આપણા ખોરાકમાં વાપરવામાં આવતા મશાલાની સામગ્રી મહિની તે એક વસ્તુ અતિ સુગંધવાળી છે. આ પાન પિત્ત, શોથા, શ્રમ વગેરેનો નાશ કરે છે; તે વાત આપણી જાણમાં હોવાથી અત્રે તે સંબંધી કંઈ પણ ન બોલતાં ખાસ એક અનુભવી ઉપયોગ જણાવું છું. તમાલપત્ર પેટના જંતુઓ માટે તોલો ૧ લઘ અધકચરાં ખાંડીને તેમાં બે રતલ પાણી નાંખીને ઉકાળવું, જ્યારે પા રતલ પાણી રહે ત્યારે ઉતારીને ગાળી લઇને ઠંડુ થયા બાદ ૦૧ તોલો શેકડો સંચળ નાંખીને તેમાંથી અરધો કાદો સવારે અને અરધો કાદો સાંજે એ પ્રમાણે સાત દિવસ પાવામાં આવે તો પેટમાં થતા ઝીણ સફેદ જંતુઓ કે જે જંતુઓ ખીજ કોઈ પણ દવાઓથી નિકળીને દૂર થતા નથી તે તદ્દન હમેશાંને માટે દૂર થાય છે. આ દવા બહુજ અકસીર છે. પેટના રોગો પણ ઘણે દરજ્જે આ દવાથી દૂર થએલા મેં જોયા છે.

કોથમરી-(કોથમી) આ પાલો કોષકન્ન દુર્ભાગી છવથી અગમ્યો હશે. આ ખુદી અદ્ભૂત છે. તે ખાવાના મશાલા અને ચટણીના ઉપયોગમાં આવે છે. પણ તેનો અઘૌકિક ગુણ કોષકન્નાજ ધ્યાનમાં હોય છે. આ વનસ્પતિ ખરેખર બાજી નથી પણ દરેક રોગો ઉપર બહુજ અકસીરતાથી મેં જાતે ઘણાજ દુર્ઘટ દર્દો ઉપર અજમાવી સમ્પૂર્ણ ફતેહ મેળવી છે. આંખ દુઃખતી હોય તો તોલો ૨ કોથમીનો રસ કાઢીને તેમાં એક ચણીની દાળ જેટલું મીઠું નાખીને તેનાં આંખ ઉપર પોતાં બાંધવામાં આવે છે તો આંખના બહુજ વિકટ રોગો સારા થાય છે. લોહીનું ચઢવું, આંખમાં બગતરા, ગરમી વિકારથી આંખોનું ઉઠવું, ચિપડાં વળવાં, ગળવું, આંખમાં થતા ખટકો, વગેરે યોગ્ય વખતથી યએલા રોગોને આ દવા સમ્પૂર્ણ ફાયદો આપે છે.

આંખના રોગો ઉપર ગાઉજખાન અથવા ગળજીલી. આ ખુદી સર્વત્ર યાય છે. ભોંય ઉપર પથરાયેલી હોય છે. તેનું શાક પણ કરવામાં આવે છે. એના બે પ્રકાર છે. એક ધોળા રંગ વાળી, અને બીજી પીળા રંગ વાળી યાય છે. તેના પાનની વચ્ચે એક નાનો બાકિ

ડીડો થાય છે. તે નદી, તળાવ, ખેતર, કુવાના કિનારે, કુંગરોની ધાર વગેરેમાં બહુજ મોટા પ્રમાણમાં થાય છે. આ વનસ્પતિ જેનાં પીળાં ફળ થાય છે તેનો રસ તોલો ૧ અને લાલ ફટકડી જેન ૨ નેટલી તેના રસ સાથે મેળવીને જે આંખના ગરમીના ત્રિકાર ઉપર કાષ્ઠ-મીના વિષયમાં કહેવામાં આવ્યું છે તે મુજબ, અથવા તેના રસનાં આંખોમાં ટીપાં નાંખવાથી આંખના ઉપર કહેલા રોગો તુરંતજ સારા થાય છે. તેનો ઉપયોગ હું છેલ્લાં ૩૦ વરસ થયાં ફતેહમંદી સાથે કરું છું. એજ પ્રમાણે આંખની પાન પણ નીચેની રીતે આંખના રોગો ઉપર બહુજ કાયદો આપે છે.

આંખલી—આંખલીના પાનનો રસ તોલો ૨, રસવંતી વાલ ૪, સુકું કોપરું તોલો ૧૦, અરીણુ ૩ ચણાડી બાર અને સવા તોલો ૧૦ આ સર્વ ચીજોને એકત્ર કરીને તાંબાના વાસણમાં ગરમ કરીને પોટીસ તરિકે કપડાના ટુકડાની વચ્ચે રાખીને આંખ ઉપર બાંધવામાં આવે તો પણ ઉપરના પ્રયોગમાં લખ્યા પ્રમાણે વિકટ રોગો સારા થઈ શકે છે. આ ઉપરાન્ત દરદ વધારે ઝીકડી હોય અને કાણુમાં નહિ આવતું હોય તો ઉંઝરાનાં ડોહુનાં અને નેત્રવાળો પાણી સાથે બરાબર વાટીને નેત્રરોગ વાળા દરદીના વાળ ઉપર લગાડવામાં આવે તો તેનાથી આંખનો રોગ દૂર થાય છે.

ઉંઝરાનું દુધ તોલો ૧ સવારમાં ચાટવાથી નસોનો દુખાવો અને મૂદ મારથી થતો શરીરનો દુખાવો ૧૪ દિવસમાં દૂર થાય છે. તેનાથીજ પેટની ટાદી ગાંઠ પણ એજ રીતે સારી થાય છે.

ઉંઝરાની છાલ—આ છાલ સોમલનું ઝેર ઉતારનાર અદ્ભૂત ધુટી છે. તેનો ઉપયોગ આપને ઉદાહરણ સાથેજ જણાવીશ; જેથી વિષય લંબાવવાની ધારતી રહેશે નહિ. હું જયપુરમાં એક પ્રતિષ્ઠિત વૈદ્યરાજ પાસે એક સોમલના પ્રયોગ માટે રોકાયેલો હતો. આ સોમલના દશ તોલાના એકજ કટકાને એક પ્રયોગ માટે એક જાતની દવા લગાડીને અગા-શીમાં સૂકાવા મુક્યો તેવામાં એક મોટા કાળા મોંઘાનો વાંદરો આ કટકો ચાલી ગયો. અમોએ તેની પાસેથી તે કટકો પડાવવાને ઘણાજ પ્રયત્ન કર્યો પણ તે વ્યર્થ ગયો. છેવટે વાંદરાએ તે કટકો ખાધને પુરો કર્યો. વાંદરા ઉપર આની અસર જોવા માટે અમોએ તેને ત્યાંથી નહિ ખસે તેવા ઠલાએ કર્યા, તેટલામાં તો તેને ચક્રર આવવા લાગ્યાં હોય તેવી લથડીયાં ખાતી સ્થિતિમાં તે આમતેમ થવા લાગ્યો; અને પાસેનાં ચાર આંક ઝાડો કુદિને પાસેના ઉંઝરાના ઝાડ ઉપર ગયો. ગયા બરાબર તે વાંદરાએ ઉંઝરાની છાલ ચાવવાની શરૂ કરી. આ પ્રમાણે ઘણીવાર સુધી તે ચાવતો સાંજ બેશી રહ્યો. થોડા સમયમાં અમારી તાજુખી વચ્ચે વાંદરો હોંઘમાં આવી ગયો; અને કંઈ અસર ન હોય એવી સ્થિતિમાં આવી ગયો. અને તંદુરસ્ત દાહતમાં ખીજ દિવસે અમારોની માફક જોયો. તે ઉપરથી મેં અને વૈદ્યરાજે ઉંઝરાની છાલના શુભની નોંધ અમારી નોંધપોથીમાં કરી. ત્યારબાદ સોમલનું ઝેર ઉતારવા માટે છાલના બૂકાને વટાવીને તેનું પાણી ઝેરથી પિડાતા દરદીને મેં પાનું છે; અને તેનું પરિણામ ઘણાંજ ઉપર સારૂ અનુભવ્યું છે. સખળનો રસ તોલો ૧૦ પાવાથી પણ ઝેર ઉતરી જાય છે. તેજ પ્રમાણે દુધથી ભરેલા વાસણમાં સોમલનું ઝેર ખાનાર માણસને હુઆવવામાં આવે છે તો સારૂ પરિણામ આવે છે.

ઉત્કંટા—આ વનસ્પતિનો ઉપયોગ ઘણી રીતે થઈ શકે છે. ઉત્કંટાના પંચાંગનો ૧૦ તોલો બૂકો પાંચ શેર પાણીમાં ઉઘાળી અધોશિર પાણી રાખવું તેમાં જુનો ગોળ તોલો ૫

મેળવીને પીવાથી પેટના દરેક પ્રકારનાં દરદો મટે છે. આ કાઠાથી શક્ત બે દરત આવશે. જોનાથી પેટની અંદરની ચિકાશ વગેરે પણ નીકળી જાય છે. અને શરીર નીરોગી થાય છે. ચોપડા ગાંઠ અને મુઝારાની ગાંઠોના આ સિદ્ધ ઉપાય છે.

ધીતેલાં (હોતેલાં) આ વનસ્પતિના વેલા તળાવમાં થાય છે. અથવા ખાખોચીઆમાં બરાચલા પાણીમાં પણ થાય છે. તેનાં પાન ગોળ અને જડાં ધાય છે. તેને ડોડુવાં થાય છે. આ ડોડુવાંનો આકાર લગભગ સોપારીના ત્રોડા જેવડો હોય છે. તેના અંદર બાજરીના દાણા જેવડાં બીજ ધાય છે; તેને બાળડાં ખાય છે. આ બીજ તોલો ૧ દશ તોલા પાણી માં સાધુઓખાની કાંઠા માફક ઉકાળવાં. કાંઠા જેવું થયેથી તેમાં જુનો ગોળ ૩-૪ તોલા મેળવીને ઉદરરોગવાળાને એક વખત પાવામાં આવે તો જરૂર ધણેજ શાયદો કરે છે. અને થોડા દિવસના ઉપયોગથી તો રોગ હમેશાને માટે નાશુદ થાય છે. આ દવા રચક છે.

શીતળાની ગરમી—આ રોગથી હજારો બાળકોનો નાશ થાય છે. શીતળા વગેરે બહુજ જોરમાં હોવાથી શરીરમાં ગરમી ધણીજ હોવાની સાખીતી મળે છે. અને તેમાં યતા ઝાડામાં લોહી પણ પડે છે. એ બાધિ ઉપર કમળના મૂળને પાણી સાથે વાટીને સાકર મેળવીને થોડું થોડું પાવામાં આવે તો લોહીના ઝાડા અને શીતળાની ગરમી શાન્ત થાય છે. આ દવાથી હજારો બાળકો મરણોન્મુખ થએલાં બચ્યાં છે.

ભોંય આંબલી તથા હજારદાની—આ ભોંય આંબલીનાં પાન તોલો ૧ અથવા હજારદાની મીઠા દહીં સાથે સાકર મેળવીને પીવામાં આવે તો આમવાયુ અને બીજા ઝાડા મટે છે. હજારદાનીના છોડવાની ટાળીને બાજરીના જેવા દાણા થાય છે. તે છોડ-માંથી દુધ પણ નિકળે છે.

એક અદ્ભુત ચમત્કારિક મયુરશિખા—આ વનસ્પતિ ઉપર કાળીટરીના જેવાં બીજાં થાય છે. તેમાંથી ઘોળો પદાર્થ નિકળે છે. તે પદાર્થને દુધ સાથે ઉકાળીને પીવાથી બે માસ સુધી જૂખ લાગતી નથી. આ વનસ્પતિનો ઉપર પ્રમાણેનો ઉપયોગ યતો ધણા સાધુઓમાં મેં જાતે જોયો છે; અને સાંભળ્યો પણ છે.

પખંડી—જેને મુજરાતીમાં આપણે કમળકાકડી કહીએ છીએ તે પ્રમેદની આગ ઉપર અકસીર છે. પરમાતું દરદ બહુ બધકર છે. આગ સાથે રસી કન્દ્રિ રસતે વહે છે. આ દરદમાં અગન બહુજ સખ્ત રીતે યતાં દરદી ધણીજ હેરાનગતિને પામે છે. આવી અગન મટાડવાને ડોક્ટરો હકીમો ને વૈદ્યો પાસે ધણા ઉપાયો મોજૂદ છે. પરંતુ જંગલી અને સાદી એકાદ બીજ કેવું અમૂલ્ય કાર્ય કરી બતાવે છે, તે ઉપર ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. કમળ-કાકડીના દાણાની મીજ તોલો ૧ પાણી સાથે વાટીને દિવસમાં ત્રણ વખત પાવામાં આવે અને ખોરાક મગની દાળ અને ચોખા આપવામાં આવે તો અગન ઉપરાંત પ્રમેદ પણ આઠ દિવસમાં સારો થાય છે.

ગાજર પંતામ્ર—આ ગાજરનો ઉપયોગ અથાણામાં અને દોરને ખવરાવવામાં થાય છે. ગાજરનો પૌલ્ટિક પાક પણ થાય છે ગાજરને વાટીને તેનું પાણી ૭ તોલા અને સાકર તોલા ૨૫ નાખીને પ્રમેદના દરદીને પાવામાં આવે છે; તે પણ પ્રમેદનું દરદ તદન સાર થઈ શકે છે. આ રસ દિવસમાં એકજ વખત પીવે.

વડના ટેરા—વાટીને થોડી સાકર નાંખી પ્રમેદવાળાને પાવામાં આવે તો પણ દરદ

મટી જઈ સુખી થવાય છે. વડનું દુધ પતાસા સાથે ખાવામાં આવે તો પ્રમેહ મટે છે, અને નળનાઇવાળા માણસની ધાતુ બંધાય છે.

આયુર્વેદ ભૂપણ વૈધરાજ ત્રિલુવન રામજીએ બતાવેલી દવાઓ.

સર્વ જાતના તાવ ઉપર ધરાની સાતરા નામની વનસ્પતિ સાડ કામ કરે છે.

સમપર્ણી (સાતવણ) નું સત્વ કાઢી જ્વે થોડા પ્રમાણમાં તાવમાં આપવામાં આવે તો કબીનાઇન જેવી અસર કરી શકે છે અને તે લેવાથી બહેરાપણું અને નળનાઇ આવતી નથી.

શીવલિંગીનાં બીજ વાલ ૧ મધમાં દિવસમાં બે વખત લેવાથી વધ્ધ્યત્વનો નાશ કરે છે.

મી. અમૃતલાલ સુદરજી પદીધાર જણાવે છે કે ખાખરાના મૂળની છાલનો રસ જરા પાવાથી સાપનું ઝેર ઉતરે છે.

ગરમાળો-ગરમાળાને સંસ્કૃતમાં આરગવધ અને હિન્દીમાં અમલતાસ કહે છે. તેનાં મોટાં ઝાડો થાય છે, અને ઝીણું પાન થાય છે. તેને લાંબી, કઠણ, કાળી અને પાતળી શિંગો થાય છે, તેના અંદર કાળા રંગનો ગળથોડો ગોળ હોય છે. ગરમાળો કૃમિરોગ અને બાળકોના યકૃત રોગ ઉપર બહુજ ચમત્કારિક ગુણ આપી શકે છે-તેના ઉપયોગ આપણા તરફ બહુ કરે છે-મિથાસુ ઉડ્યું હોય તો તેના પાલાને વાટી તેના રસને ચોપડવાથી મિથાસાથી થએલા વિકાર સારા થાય છે. પીળા પ્રમેહને સદંતર સારા કરવા માટે ગરમાળાનો ગોળ તોલા ૨ ને પાણી તોલા ૧૬ સાથે ઉકાળી કાઢે દહાડામાં બે વખત પીવાથી થોડાં સમયમાં તે રોગ નાશ થાય છે. ગરમાળાના પાનને ગૌમૂત્રમાં ચોપડવાથી દાદર, કોઠ, વગેરે દરેક સારાં થાય છે.

ગરમાળાનો ગોળ, કાકડાશિંગ, કડુ, કરીઆતુ અને સંયજ સમભાજે લઈને તેનોથી ચોથા ભાગે અજ્વો અને ૧૬ મો હિસ્સો ખોરાસાની અજ્વો નાંખીને વટાણા જેવડી ગોળાઓ કરીને બે ત્રણ વરસના બાળકને એક ગોળી આપવાથી પેટના રોગ કાંઈ પણ પ્રકારે બાળકને હેરાન કરતા નથી, અને બાળકોના શરીરમાં લોહીનો વધારો થઈને તંદુરસ્ત બનવા પામે છે. કૃમિવિકારનો નાશ કરનાર આ વનસ્પતિ છે.

જેના ઘરમાં ગરમાળાની શિંગો પડી રહે છે ત્યાં કદી પણ સરપ આવવાની હિંમત કરતો નથી. એ ઘર સરપના બચથી અલગ સમજવું, તેજ પ્રમાણે જંગલોની મુસાફરી કરનાર જો થોડી શિંગો સાંચે રાખીને ઝાડ નીચે સુતો હોય તો તેને કદી પણ સરપ કરડતો નથી તેમ પાસે આવવાની હિંમત પણ કરતો નથી.

૩૫ ઝાડ-“ વેણુ ” આ વનસ્પતિના નાના છોડવા આપ્યા હિન્દુસ્તાનમાં થાય છે. તેનાં છોડવાં લીલાં હોય છે ત્યારે તેને ચુસવામાં આવે તો પ્રમેહ, અગ્નિયુક્ત હોય છે તે તાવડોળ મટે છે. તેનાં ફુલ પણ સાકર સાથે પીવાથી પેસાળના રોગ વખતે ચસકો મટે છે. તેના મૂળની છાલનું ચૂર્ણ કરીને એક તોલાથી ત્રણ ટોલા પાણી સાથે પીવાથી ગમે તેવું અશ્મીશું ચડ્યું હોય તો તેનું ઝેર તુરંતજ નાશ થઈ જાય છે. અને અશ્મીશુ પાંચેલા માંસ કદી પણ મરતો નથી. તેજ પ્રમાણે હાંડી બાધી ૧ તોલા પાણી સાથે પાવાથી અશ્મીશુનું ઝેર પાંચ મિનિટમાંજ ઉતરે છે; અને માંસ મરતો નથી. આ તુરંકા મેં જાતે અજમાવ્યા છે.

તેના બીજને પલાળીને તેને કચરીને તેનું દુધ (સત્વ) નિકળે છે; તેનો નીચે

પ્રમાણે પાક બનાવીને તૈયાર કરી ચક્તિવિનાનાં સ્ત્રી પુરુષો ખાય તો ત્રણ વરસ સુધી કંઈ પણ બીજી દવા ખાવાની જરૂર પડતી નથી.

કપાશીયાના દુધથી બમણું ગાય કે ભેંસનું દુધ ગરમ કરીને ખાવે કરીને શેકીને દા-
ણાદાર કિટ્ટી કરીને સાકરની ચાસણી તૈયાર કરીને કસ્તૂરી, કેસર, એલચી આદિ વસાણા-
ઓ નાંખીને ચોસવાના રૂપમાં પાક બનાવી તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો નવું લોહી
બહો છે. જ્યારે ચાળ કાલ બજારમાં વેચવામાં આવતાં કપાશીયાનાં તેલ તો ઉપર જણા-
વેલાં છે, તે તો તેવા કાયદાને બદલે ક્ષય જેવી જીવલેણ બિમારીઓ ગળે વળગાડે છે—આપણા
દુર્ભાગ્યની વાત છે કે લોકો તે તેલમાં બનાવેલો ખોરાક ખીજે દિવસે નથી લઈ શકતા છતાં
પણ શોખને ખાતર કહો કે સસ્તા ખોરાકને ખાતર કહો તેનો ઉપયોગ કરીને આખી
જીંદગી ઓછી કરી નાંખે છે. હજી પણ એતે તો સાફ છે.

કેળાના પાનની રાખ, જલકુંભિની રાખ અને કેવડાના ડોડુવાનો સફેદ કુદરતી ભુકો
દરેક બેઆની બારથી પા તોલા સુધી લેવો. પકવ પંચવલણ બેઆનીબાર અને મધ તોલો
પા એકત્ર કરીને દિવસમાં બેથી ત્રણ વખત આપવામાં આવે તો ક્ષય, દમ, હાંફણ, અને
જીર્ણીકરણ પણ જડમૂળથી જાય છે.

સમેરવો—આ વનસ્પતિ ખેતરોમાં દગલજાળમાં ઘાસની માફક થાય છે અને ઢેરોના
ખોરાક તરિકે વપરાય છે. એના નાના છોડવા થાય છે. અને પાન કરેણના પાન જેવડાં
અને છેડેથી ગોળ થાય છે. આ વનસ્પતિથી શરીરનો કોઈ પણ ભાગ કપાઈ જવાથી લોહી
વહેતું હોય તો પાનને ચોળાને તે ભાગ ઉપર મસજવાથી લોહી ટુરતજ ખંધ થાય છે.
આ જંગલમાં ફરનારાઓની યુદ્ધી છે. ઘોળા સાટોડીનાં મૂળને પાણી કે બકરીના દુધ સાથે
આંખમાં આંજવાથી પરવાળાં, ટુંકા નજર, લોહી, અને ગરમી, વિકાર અન્યથાબરેલી રીતે
સદંતર મટે છે. પારે આંધવા માટે આ વનસ્પતિ જાણવા જેવું કાર્ય કરી શકે છે. એક
ખલમાં થોડો પારો નાંખીને ઘોળા સાટોડીના મૂળના રસ સાથે આઠ કલાક ઘુંટવાથી પારો
બધાઇને મરકા જેવી ગોળા આપ વૈદ્યરાજેના હાથમાં પડશે. આ ગોળા કંઈ કરવી હોય
તો આંખલીના પાલાના રસમાં ઉકાળવાથી ગોળા કંઈ ક્ષય છે. આ ગોળાઓની રીતસુખખ
પારાના ગલાસો પણ કરી શકાય છે, જેનો ગુણ આપ સર્વે બાઇઓ જાણે છે. તે પ્રમાણે
તેમાં દુધ પીવાથી અપૂર્વ તાકાત આપવા બધાયલી છે. આ દુધ બે ક્ષયવાળાને પાવામાં
આવે તો આઠ રોજમાંજ તેનાં ફેફસાંમાંથી ક્ષયના જંતુઓ નાશ પામે ને રોગી બચી
જાય છે; અને તેની બરમથી ક્ષય સારો થાય છે.

અરણીનો રસ તોલા ત્રણથી પાંચ સુધી અને તલનું તેલ તોલા એકથી બે દિવસમાં
એકથી બે વખત પીવાથી સુવાતક પછી રોગને લીધે શરીર ઉપર ખજીવાલ, સોજો વગેરે
જે કાંઈ વિકાર થયા હોય છે તેને સારાં કરી ફક્ત સાત દિવસમાં નવી જીંદગી આપે છે;
અને તેના પાનની ગોળા યોનિરોગ દૂર કરવા માટે પૂરતી જલિતી છે.

કુકડલેલા અથવા દેવદાલીનાં ફુલ ૨ થી ૩ દુધમાં વાટીને ૨ થી ૬ માસના બાળ-
કને સસણીના રોગથી હેરાન હોય તેને પાવાથી ટુરતજ મટે છે. કુલ ન મળી શકે તો તેને
બદલે તેનાં ખીજ પણ તેટલુંજ કામ કરી બતાવે છે. બાર માસના બાળકને ૫ થી ૬ ખીજ
આપવાં: મીઠી જાર આ વનસ્પતિનું મોટું ઝાડ થાય છે. આમ્ર, ગુજરાત, કાઠીયાવાડમાં

ધણું ધાય છે, તેનું એક પાન એ થી આર માસના બાળકને દુધ સાથે વાટીને પાવાથી પણ સસણી ગમે તેવા પ્રકારની હોય છે તે પણ મટે છે.

કુકડવેલાના ડોડવાથી હરસના દર્દીને ધુમાડી આપવાથી હરસનું દુઃખ, ખુજલી, લોહી-વેદના, ચસકા, વગેરેને તાબડોળ મટાડી આપે છે.

લાંબડી—આ વનસ્પતિ ખેતરોમાં ઢગલાખંધ ધાય છે, તેના ઉપર મરવાના જેવી મુછોવાળા ડોડવા ધાય છે, તેમાં કાળાં ખીજ ધાય છે; આ ખીજ તોલો ૧ પાણીમાં વાટીને પાવાથી ગમે તેવી મૂત્રકૃચ્છ્ર હોય તો વગર ડોડર કે વગર સરજને તાબડોળ પેસાળ માર્ગને બાધિ દૂર યદ જલાખંધ પેસાળ ધાય છે. આ વનસ્પતિ મેં ઘણા દર્દીઓ-પર અજમાવી છે.

એકલ મુખી લાંબુ ઘાસ—આ ઘાસને ફક્ત એકજ મૂળ ધાય છે, જ્યારે ખીજ જાતનાં લાંબડાં ઘાસને એક કરતાં વધારે મૂળ હોય છે. આ વનસ્પતિમાં અજાયબી એવી સમાયલી છે કે એક પત્તરની સખ્ત કાંકરી તેના મૂળની વચે મોંમાં રાખવાથી પાંચથી પંદર મિનિટમાં માટી રૂપ બની જાય છે. આ દવાથી પેટના રોગો તેમજ પાંચથી પણ ગળા જાય છે. આ દવાનાં મૂળ જે બા તોલો પાણી સાથે વાટીને દિવસમાં ત્રણ વખત પાવાથી ત્રણ રોજમાંજ પાણી પથરીના ચૂરેચૂરા થઇને પેસાળ મારગે નિકળી જાય છે. આ દવાની ઘણે ઠેકાણે અજમાએસ લેવામાં આવી છે; કારણ કે પેસાપાત્રો સરજનોતો આશ્રય લે છે. જ્યારે ગરીબો ક્યાંથી તેમ કરી શકે? તેટલા માટે ઇશ્વરે સરજનોતને આ મૂળમાં અવ-તાર આપ્યો છે, એમ આપણે કલા વગર છુટકો નથી. આથી મટેલી પથરી શરીને કદી યતી નથી, એથી વધારે શું જોઇએ.

છરા નામનું ઘાસ—આ ઘાસ જાગીનથી વધારેમાં વધારે એક વાર જંચું ધાય છે. આ ઘાસ સર્વત્ર ધાય છે. તેના ઉપર કામ મૂળીયાં કાળા રંગનાં ધાય છે; તે ઘાસને બા-ળાને રાખ કરવી. તે રાખને કોઇ જગાએ જેમાં લોહિનાં ખાખોચિયાં ભરેલાં હોય તેના ઉપર નાંખવાથી પાણી રૂપે લોહિ યદ જાય છે; તેથી આ વનસ્પતિની રાખ નીચે જણા-વેલા રોગો સારા કરવા માટે ફતેહમંદી સાથે વાપરેલી છે:—

પેટના રોગો—શુગ્રીયો મુઝારો, ઘેલીયો મુઝારો, બગલીગાંઠ, કાચખી ગાંઠ, ચોપડા ગાંઠ, ટાંદી ગાંઠ, અને દરેક જાતના ગુદમ રોગોના બાધિ વગર કાપ કુપે તે રાખ સારા કરી શકે છે; તેટલુંજ નહિ પણ આંતરડાના બાધિયો પણ ફક્ત સાત દિવસમાંજ સારા કરે છે. તોલા બા જેટલી રાખ ઠંડા પાણી સાથે દિવસમાં ત્રણ વખત આપવાથી તે વન-સ્પતિની અંદર સમાયલો ખાર રોગોને જડ મૂળથી દૂર કરી શકે છે.

આયુર્વેદ ભૂપણુ વૈદ્યરાજ ત્રિભુવન રામજી રામાએ પોતાની દવાઓ ખતાવી તે. હાલના જમાનામાં ડોક્ટરો પ્લીસ્ટર વગેરેના ઉપયોગ કરે છે, તેવી જડી છુટીઓ શુશુ-તમાં પણ મળી આવે છે. ચિત્રક નામની એક જડી ધરીને લગાડવાથી ફાલ્સો ઉપડીને પાણી નિકળી જઇને કેટલાએક દરદોમાં ફાયદો કરે છે. કુતરી નામની એક દવાનો રસ, તેનીજ શાકી તેનુંજ નસ્ય સાપના તથા વીંછીના ઝેર ઉપર કામ કરે છે. બ્રાહ્મી નામની વનસ્પતિ ચાનતંત્રની નખળાઇ અને સ્મરણશક્તિનું નાશ યવું તથા ઘેલછાના દરેક રોગમાં સાફ કર્યા કરે છે. કુકડવેલ નામની દવાથી ઝાડો તથા ઉમરી ધાય છે. એક રૂપવા ભાર પાણીમાં તેનું ફળ જરા ચોળાને તેનું પાણી આપવાથી ઉપર લખેલો ગુણ ધાય છે. એવી

એવી ઘણી ઉમદી જડી છુટ્ટીઓ શોધ ખોળ કરતાં મળી શકે છે, માટે તે મેળવવા યત્ન કરવાની જરૂરીયાત છે.

સ્વામી શ્રી બ્રહ્માનંદજીએ ખાંસી તથા દમ માટે—સંસ્કૃતમાં જેને “માનક” અથવા “માયુક” કહે છે. ગુજરાતીમાં માનકંદ કહે છે, તે જુનો ચાર વરસની અંદરનો અને એક વરસ ઉપરાંતનો હોયો. અહિં વિઠ્ઠાચારીયા ગાર્દનમાં પણ મળી શકશે. તેની આજુ બાજુથી ચાર ચાર આંગળનો પ્રદેશ છોડી દધ વચમાંથી ડગલુ કાઢી લેવું અને તે કંદમાં ખાડો કરવો તેમાં સિંધવ ખાર (સિંધાલુલુ) ભાગ ૪ અને મરી ભાગ ૧ એકત્ર કરી ભરવું અને પેલું ડગલું ઉપર બેસારવું. પછી તેને કપડ માટી કરી ગજપૂર અગ્નિની આંચ આપવી. અગ્નિ શાન્ત થએથી પેલો કંદ કાઢી લેવો ને તેમાંથી પેલી દવા કાઢી લેવી. આ દવાનો રંગ લાલ થશે. એ દવા સવાર બપોર અને સાંજે એમ ત્રણ વખત મળીને તોલો ૧ ફાંફી જવી. એ પ્રમાણે પંદર દિવસ દવા લેવાથી દમ અને ગમે તેવી ખાંસી તદન નિર્મૂળ થઈ જાય છે.

નખગાંધ માટે બાવળની શિંગો જેને પરડા કહે છે. તેનાં બીજ અરધ પકવ લેવાં તેને નાની ધાણીમાં કચરી તેમાંથી રસ કાઢવો અને મલમલતું કપડું હાથ ૧ લેવું તે કપડાને ઘોષ સાફ કરવું સુકાયા પછી પેલા બાવળના બીજના રસમાંથી તોલા ૨૦ ને પેલા કપડા ઉપર ચોપડવો. અને કપડાને છાંયે સુકવવું એમ સાતવાર કરવું; ત્યાર બાદ તેના સાત ટુકડા કરવા. પાશેરના આશરે ગાયતું દૂધ ગરમ કરી તેમાં રસ પાચવા લુગડાનો કડકો ૧ નાંખી ઢાંકી દેવું અને દૂધ નીચે ઉતારી લેવું; પછી પેલા કડકાને થોડીવાર રહેવા દઈ પછી મસળીને નિચોવી લઈ બકાર કાઢી નાંખવો અને દૂધમાં થોડીં સાકર મેળવીને પી જવું એ પ્રમાણે સાત દિવસ કરવાથી પ્રારબ્ધ કર્મ બોગ સિવાય ગમે તેટલા વરસોની નખગાંધ દૂર થાય છે.

દેહની ઇન્દ્રિયોને અને હાંતને દૃઢ કરવાની તથા શરીરે કરચલીઓ પડી ગઈ હોય પળીયાં આબ્યાં હોય કે માથે ટાલ પડી હોય તેને મટાડવાની ક્રિયા-ગળો આમળાં અને ગોખર સમભાગ લઈ એ રસાયન ચૂર્ણ સાથે રસસિન્દુરને ધી સાકરના અનુપાત સાથે થોડા દિવસ ચાલુ રાખો અને જુવો !! જેઓ એમ કહે છે કે દેશી વૈદકમાં બુઢાને જુવાન કરવાનાં ગપોડાં મારેલાં છે તેમને અનુભવયુક્ત આયુર્વેદ ચિકિત્સા ક્રમની મદદ સાથે એવો જવાબ આપી શકશે કે આપણા આયુર્વેદની ચિકિત્સાનો ક્રમ અદ્વિતીયજ છે.

સાધારણ શાકમાળ ઔષધી તરીકે.

મુંબઈ વૈદક સભાની એક સનમુખ વૈદરાજ હીરજી જીવરામે નીચે પ્રમાણે બાપણ આપ્યું હતું.

તાંદલજો—તો આપ સૌ કોઈના જણવામાં હશે. તેનો ખાવામાં શાકમાળ તરીકે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. તે એક એવી ઉમદા વનસ્પતિ છે કે ઘણીજ કીમતી દવાઓ કરતાં પણ તે દવા અસાધ્ય દરદ કપર તાત્કાલિક અસર કરે છે. ગુણ:-સારક, શોષક, શીતળ, પિત્તશામક ને મોટા ગુણ વિપનાશક છે. આ વનસ્પતિનો ઉપયોગ હું મારા દવાખાનામાં ઘણા વખતથી કરું છું જેથી તેના ગુણો નીચેનાં દરો ઉપર ખાસ અનુભવ-

વામાં આવ્યા છે. જેવાં કે ઉપદંશ પ્રમેહ, હરસ વગેરેથી શરીરમાં થયેલ ગરમીમાં લોહીના વિકારોને સાફ કરે છે તથા ક્રોધ પશુ જાતના અપકવરસાયનના ઝેરને તાત્કાલિક દૂર કરે છે. તેમજ પેટની ગાંઠ, વાત, ગુદમ, બંધકોશ ચામડીનાં દરદો વગેરેમાં ફાયદો આપે છે. તેમજ પક્ષાઘાત ઉપર તેની મેં એક દરદી ઉપર ફતેહ મેળવી છે. મી. ગંગાદાસ ત્રીભુવન નામના એક દર્દીને પક્ષાઘાતનો મહાન વ્યાધિ થયેલ હોવાથી તે એક વરસથી બહુ પીડાતા હતા. ઘણા ડોક્ટરો તથા વૈદો પાસે દવાઓ તથા વિજ્ઞાનિક પ્રયોગો કરાવી છેવટે તેઓ નાસીપાસ થયા હતા, ને હજી ચાર માસથી તે દર્દી એવો હુમલો કર્યો કે તેઓ એકદમ પથારીવશ થઈ ગયા જમણું પાસુ એક સજ્જડ થઈ ગયું. જેથી જમણી આંખને ખોડ આવી તથા ખોરાક બંધ થયો તેમજ ઝાડો પેશાબ અકવાડિયામાં એકાદ બે વખતે થાય ને નિદ્રાનો ત્યાગ થઈ ગયો તેથી તે નિરાશ થઈ દવાઓ કરવાનું છોડી દેવાની અણી ઉપર હતા તેવામાં તેમના બાઈ વનમાળીદાસને વર્તમાનપત્રો વાંચવાનો શોખ હોવાથી તેમને વનસ્પતિના ચમત્કારોના લેખો વાંચીને કાંઈ આસ્થા થવાથી મારી પાસે આવ્યા ને પુછ્યું જે પેથરોમાં વનસ્પતિ વિષેનાં બાવણો આવે છે તો એવી વનસ્પતિ છે? જે પક્ષાઘાત ઉપર લાગુ થઈ શકે? તો આપ જતાવો? મેં ઘણા પૈસા તે વ્યાધિ પાછળ ખરચેલા હોવાથી દવાઓનો વિશ્વાસ બેસતો નથી. મેં અજબજબ થઈને પુછ્યું કે એવો કયો રોગ લાગુ થયેલ છે ત્યારે તેણે ઉપદંશનો મૂળ રોગ જતાવ્યો ને પછીથી શીરંગ થયો તેમાં દેશી કચાચો સાથે પોટાસ આયોડાઇડ વગેરે દવાઓ પુષ્કળ વાપરવાથી ઉપરનો ઉપદંશનો વ્યાધિ નાશ થયો પણ થોડી મુદત પછી તેમને મહાન પક્ષાઘાતનો વ્યાધિ થયો છે. તે સાંભળી મેં એવું અતુ માન કર્યું જે ઉપદંશ બરાબર પ્રયોગથી સાફ ન થયો હોય તો પછી શીરંગ થાય છે તે વ્યાધિ મગજ તથા આંખો તથા શરીરના દરેક સાંધા ઉપર હુમલો કરી અચકત બતાવે છે. જેના લીધે મગજના જ્ઞાતવૃત્તોને નુકસાન પહોંચાડે છે ને પછી પક્ષાઘાતનો રોગ લાગુ થાય છે. આપણા આર્ય ઔપધમાં તે રોગનું નીહાન વાત રોગ કરેલ છે. તો તે પક્ષાઘાત લકનો અને (ઈંગ્લીશમાં હેમી પ્લેજયા) અથવા અર્ધાંગ વાયુ કહેવાય છે તેમાં તો આ વ્યાધિ મારા સમજવામાં આવવાથી નીચેનો પ્રયોગ શરૂ કરવા કહ્યું.

તાંદલમની બાજી શેર ૧ લખ તેના પંચાંગના ઝીણા કટકા કરી ચાર શેર પાણીમાં ક્વાથ બનાવી એક શેર પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી સહજ ઠંડુ થયે દિવસમાં ત્રણ વખત પીવાનું કહ્યું ને આરામ દેખાય એટલે બીજી સવાહને માટે મારી પાસે આવજો. તેમણે મારી સલાહ પ્રમાણે ઉપર જતાવેલો પ્રયોગ શરૂ કર્યો એટલે બીજેજ દિવસે તેમને અનહદ ચમત્કાર માણમ પડ્યા ને ઝાડો પેશાબ સાફ આવવા લાગ્યાં, તથા સેજ ઉંધ આવી ને ત્રીજે દિવસે ખોરાક ખાવાની ઇચ્છા જણાવી જેથી તેઓ મારી પાસે આવ્યા ને કહ્યું જે આપે જતાવેલ પ્રયોગ છઠ્ઠર કૃપાથી જણાવૂં થયો છે ને હવેથી શું કરવું તે જતાવો. તેથી મેં તેમને બીજી દવા સાથે ઉપલો પ્રયોગ ચાકુ રાખવા જતાવ્યું તેથી તેને એકજ અકવાડિયામાં આકંઠાની આરામ થયેલો જણાયો ને ખોરાક પણ સારી રીતે પાચન થવા લાગ્યો. ને બધા શરીરનાં પક્કાઈ ગયેલા અવવનો છુટા થઈ ગયા ને આંખમાંથી નીકળતું લોહી તથા ગળાની ગાંઠ તથા પેડુના દુખાવા ઉપર તે ક્વાથ ને ખાકી રહેલા બદિલા કુચાની પોટીસો કરવાથી ઉપરના દરદોને આરામ થયો.

માટે આવી નજીવી કૌમતી વનસ્પતિઓ પશુ મહાન વાત જેવી વ્યાધિઓમાં કાયદો આપે છે એટલુંજ નહિ પણ ઉપદેશના તમામ વિકારો તથા પ્રમેદ હરસ વિગેરમાં તેને શરબતરૂપી બનાવવામાં આવે તો બહુજ કાયદો આપે. તે હું હમેશાં વાપરું છું. હરસના દુઝતા મસા ઉપર તેના પાનને વાટી ચેપલી કરી સુકવાથી લોહી વહેતું બંધ થઈને પીડા દૂર થાય છે. તેમજ તેનું શરબત બનાવી પીવડાવવાથી હરસના વ્યાધિને કાયદો આપે છે. તે ગરમીને લીધે દુઃખતી આંખો ઉપર તથા મગજની ઉજ્જુતા ઉપર પાનની ચેપતી સુકવાથી કાયદો થાય છે. હજુ તે વનસ્પતિના બીજા ગુણોની શોધ ચલાવું છું.

કોંપાથરિ હિંદીમાં (ગલજલી)—તેના માટે અગાઉ વર્ણન થયેલું છે તો પણ મારા અનુભવ પ્રમાણે આપને જણાવું છું. ગુણ, પિત્તશામક, પૌષ્ટિકને શોષક છે તેમાં મુખ્ય ગુણ પુષ્પપૌષ્ટિકનો છે. પાનના રસમાં ખાવાથી શુદ્ધોપવાળાને બહુજ કાયદો આપે છે, ને આંખોનું તેજ વધે છે મગજને ઠંડક આપે છે, રતઆંધળા માટે તેનાં પત્તાં તોલો ૧ થી તથા સાકર સાથે ખાવાથી છ દીવસે તે દર્દ જાય છે ગાયના દુધની છાસ સાથે પાનનું સુર્યુ તોલો ૦૧ આપવાથી લોહીનો ઝાડો મટાડે છે. સાકર સાથે આપવાથી પેશાબની બળતરા શાન્ત થાય છે વિગેરે ઘણા ગુણો રહેલ છે.

મુળાના પાનનો ગુણ—સુત્રલ, વિષનાશક. મેં મુળાના પાનનો મુખ્ય ઉપયોગ સોમલના વિષ ઉપર કરેલો છે એક માણસને કાષ્ઠએ સોમલ ખવરાવેલ તે ઉલટીદારા નીકળી ગયેલ પણ થોડો શરીરમાં રહી જવાથી થોડી મુદત પછી તેમને બહુ ઉજ્જુતા સાથે પાણી શેર ૧૫ પીવું પડતું તથા ઠંડી વસ્તુઓ સિવાય ખાઈ શકતો નહિ તથા અનાજ પણ લેવાય નહિ ફક્ત દુધ, ધી જેવા પદાર્થનુંજ તેમનાથી પોષણ થતું. વળી ગરીબ માણસ હોવાથી તેને તે બહુજ મુશ્કેલી ખર્ચે સંબંધની પડતી. દવાના પૈસા ખરચવાને પણ શક્તિવાન ન હોવાથી તેણે ઉપલી હડીકત મારી પાસે જહેર કરી. ત્યારે મેં મુળાના પાનનો રસ તોલો ૧૦ એક વખતને માટે પીવો તથા સાંજે પણ તે પ્રમાણે તાજા રમ કાઢી પીવો એવી રીતે મેં પંદર દિવસ પીવાનું કહ્યું, ત્યારે તેમને તેમ કરવાથીજ ઘણાજ કાયદો થયો ને ઝાડા નવા પેશાબદારાએ બધા વિષનો નાશ થયો ને તેને સારી રીતે આરામ થવાથી બોરાક લેવાયો અને પાણીની ખાસ બંધ થઈ ને શરીર સાઈ થયું. ઉપલી મારી અનુભવેલી વસ્તુ છે.

લુણીની ભાજનો ગુણ અજીર્ણ ઉપર અજીર્ણવાળા દરદીને તેના પાનનો રસ તોલો ૫ લથ ગાયના દુધની છાસ તોલો ૨૦ ની સાથે દિવસમાં ત્રણ વખત પીવાયો કાયદો થાય છે. મોડાનું આવી જવું તે ઉપર તેનાં પાન વાટી પાણીમાં નાંખી કોગળા કરવાથી સાઈ થાય છે. પાતળા દંત ઉપર પણ તેના પાનનો રસ તોલો ૩ સિંધાલુ ૦)૨ બેઆનીમાર ગાયના દુધની છાસ સાથે દિવસ ત્રણ આપવાથી કાયદો થાય છે. તે પાનને સુકાવી ચૂર્ણ કરી ગોળી મધ સાથે બનાવી આપવાથી છાતીનો દાદ તથા ત્વપ દોષ તથા મોઢામાંથી પાણી છુટતું હોય તેને બહુજ કાયદો થાય છે. બમરીના ડંખની ઉપર અથવા વીંછીના ડંખની ઉપર તેનાં રીપાં નાંખવાથી તેના ઝેરની અસર થતી નથી અને ઉતવાવાળાને તેનો રસ તોલો ૫ સાકર તોલો ૫ મેળવી પાણી સાથે આપવાથી ઉતવા મટી જાય છે ને પેશાબની બળતરા એકદમ શાન્ત થઈ તનખ બંધ થાય છે વગેરે ગુણ ઉપલી વનસ્પતિમાં રહેલા છે.

સુવાની લાલ ને તેના ગુણ—વાતહર, દીપન તથા પાચન છે. પેકુની ગાંઠ, આંતર-ડાનું કુલી જવું તથા પ્લીહાનો વ્યાધિ વગેરે પેટનાં દરદોમાં બહુજ ફાયદો આપે છે. નીચે પ્રમાણે તથા ઉપદ્રા વ્યાધિમાં પણ ઘણો ફાયદો આપે છે. સુવાની બાજનું પંચાંગ તોલા ૨૦ સહ તે પંચાંગને ઊંચડે સુકરી બારીક ચૂર્ણ કરવું. તે ચૂર્ણની અંદર કાળી શેરડીનો ગોળ પ તોલા સહ મેળવી બોર જેવડી ગોળી વાળવી. તે ચાર ગોળી ગરમ પાણી સાથે એક દિવસમાં આપવાથી ઉપલાં દરદોમાં મેં ફાયદો અનુભવ્યો છે. તથા સુવાની બાજનો રસ તોલા ૨ ઠંડા પાણી સાથે પીવાથી ઉલટી થતી બંધ થઈ જાય છે, ને પેકું ચઢ્યું હોય તો પણ ફાયદો આપે છે. વાયુથી આવતા ઝોડકાર મટી જઈ જૂપ પણ વધારે લાગે છે.

(અપૂર્ણ.)

હાલની ફેશનથી થતી ખરાબી.

(લેખક તંત્રો.)

હાલમાં આપણા હિન્દુસ્થાનમાં સુધારો ધમધોકાર આગળ વધવા લાગ્યો છે. કળા-કૌશલ્યમાં પણ વધારો થયો છે. વહેપાર રોજગાર પણ સુધરેલી ફેશન યાને ઢબ પ્રમાણે થયો છે. આપણાં ખાનપાન અને પહેરવેશમાં પણ ફેશનદેવી દાખલ થઈ ચુકી છે. આપણા સાદા પહેરવેશને તો પાણીચુજ મળ્યું છે. આપણી સ્ત્રીઓ તરફ દ્રષ્ટિ કરો. તેઓ દિનપ્રતિદિન નાજુક બનવા પ્રયત્ન કરે છે. તેમનાથી બારે ઘરેણાં પહેરાતાં નથી. જે વસ્ત્રોથી અંગના અવયવો પારકાની દ્રષ્ટિએ ન પડે તેવાં કપડાં તેમને પહેરવાં ગમતાં નથી. અર્ધ નગ્ન જણાય તવાં બારિક જળીવાળાં ને મલમલ જેવાં બારિક કપડાંનો પહેરવેશ વધ્યો છે. કસરત અને વ્યાયામ સિવાયનાં તેમનાં અંગો રોગીષ્ટ નિર્બળ અને નિસ્તેજ બનતાં જાય છે. શરીરમાં રક્તનો ભાગ ઓછો થવાથી શરીર ધોળું પુણી જેવું દેખાતું જેમ તેમને આનંદ થાય છે. એકંદરે તેમની સ્થિતિ દયાજનક થતી જાય છે. શરીર કૃષ્ણ હોવાથી અને શરીરને યોગ્ય આપનાર રક્તની ખામીને લીધે એકાદ મંદવાદ કે સુવાવડનો પ્રસંગ આવવાથી હાલની બીમારી લાગુ પડે છે. અને સંખ્યાબંધ સ્ત્રીઓનાં સુવાવડમાં થતાં મરણ હામ હામ દ્રષ્ટિગોચર થાય છે. હવે સુવાન પુરુષવર્ગ તરફ દ્રષ્ટિ કરીએ તો તેમની સ્થિતિ પણ દયા-જનકજ હોય છે.

“બળવાન શરીરની આવશ્યકતા” એ સંબંધે અને ધનવંતરિ માસિકમાં લખેલા લેખમાંથી જરૂર પૂરતો ઉતારો વાંચક વર્ગનું ધ્યાન ખેંચાવા અમે અત્રે લીધેલો છે.

“પ્રાચીન મહાભારત રામાયણાદિ ગ્રંથો ઉપરથી જણાય છે કે આર્ય પ્રજા પૂર્વે કદા-વર બાંધાની, બળવાન ભુજંગડવાળી, વિશાળ છાતીવાળી અને આનંદી મુખમુદ્રાવાળી હતી, પરંતુ તેથી ઉલટું જ્યારે સાંપ્રતકાળમાં જુવાનીઓ તરફ આપણી દ્રષ્ટિ જાય છે ત્યારે તેમનાં નિર્માસ્ય શરીરો જેમ આપણને ખેદ થયા વિના રહેતો નથી. પાદશાળાઓમાં, હાથ-ચક્રોમાં તથા નિશાળોમાં વિદ્યાર્થીસ કરતા વિદ્યાર્થી વર્ગ તરફ જ્યારે આપણી દ્રષ્ટિ જાય છે ત્યારે તેઓની નિર્બળ સ્થિતિ જેમ આપણું હૃદય પિગળી ગયા સિવાય રહેતું નથી.

કરવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે. આપણું આરોગ્ય સુધારવા માટે આપણા ઉપર દયા લાવી નામદાર બ્રિટિશ સરકારે સ્કુલોમાં અને કોલેજોમાં પણ કસરત યાને વ્યાયામ કરવાની સગવડ કરી આપી છે એમ છતાં આપણા ગુજરાત અને કાઠિયાવાડના લોકો ધીરે ધીરે નાનુક અને હતતીર્ય બનતા જાય છે. જે લોકો કસરત કે વ્યાયામથી શરીરની સંભાળ રાખતા નથી અને અસ્થિ વયમાં મરી જાય છે તે લોકો આત્મધાતી અને કુદરતના ગુન્હેગાર છે. એવા લોકોને આપણે ખીકણુ ખાયલા ને માઈકિંગવાની ઉપમા આપીએ તો તે અયોગ્ય કહેવાશે નહિ. આવા માણસો દેશને અને પોતાના કુટુંબને બોજાવે છે. જેઓ શરીરે સુદૃઢ અને બળવાન છે તેઓજ દેશના તારક અને ઉદ્ધારક છે.

શ્રી જીમ્મા દાદા વ્યાયામશાળાની તંત્રીએ લીધેલી મુલાકાત.

તા. ૧૪ માહે મે સન ૧૯૧૪ ના રોજ અમે વડોદરામાં શ્રી જીમ્માદાદા વ્યાયામ શાળાની મુલાકાત સવારના સાત વાગ્યાના શુભારે લીધી હતી. આ વ્યાયામશાળા સંબંધી અમે કેટલીક હકીકત પુસ્તકો દ્વારા અને કેટલાક સદ્ગૃહસ્થોથી સાંભળી હતી, તેથી વ્યાયામ શાળામાં જાતે જઈ જોવા મ્હાઈ મન આકર્ષાયું હતું. હું વ્યાયામશાળામાં દાખલ થયો તે વખતે પ્રેફેસર મી. માલિકરાવ પણ ત્યાં હાજર હતા. તેમની સાથે કેટલાક વખતથી મારો પત્રવ્યવહારનો સંબંધ હતો પરંતુ પ્રત્યક્ષ મુલાકાતનો પ્રસંગ તો તેજ દિવસે મને મળ્યો હતો. મી. માલિકરાવ શરીરે સુદૃઢ, નીરોગી અને બળવાન હોય તેમની મુખાકૃતિ ઉપર જીવનબળનો પ્રકાશ જણાતો હતો.

“અનંત જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું” એ સંબંધી મારા તેમના વચ્ચે કેટલીક વાતચિત થઈ હતી. તે પછી આ ઉત્સાહી ગૃહસ્થે મને પોતાની વ્યાયામશાળા, તેમાં અભ્યાસ કરવા આવનાર ગૃહસ્થોની રહેવા અને ખાવા પીવા સંબંધીનાં સ્થળો, અને વ્યાયામશાળામાં કસરત કરવાનાં ભાતભાતનાં સાધનભૂત ઝોજરો બતાવ્યાં હતાં. આ વ્યાયામશાળાનો લાભ સાફ શિક્ષણુ પામેલા હાઇસ્કુલ અને પાંકશાળાના વિદ્યાર્થીઓ પણ લે છે. ચાલનો મહોનો લગનગાળાનો અને ગરમીની રજાઓનો હોવાથી ધણા અભ્યાસીઓ પોતાને વતન અને ઘેર ગયા હતા. તોપણ તે વખતે વ્યાયામશાળામાં હાજર હતા તેવા ચાર પાંચ અભ્યાસીઓને બોલાવી મને બતાવ્યા હતા. તેમનાં અંગ અને પ્રત્યંગો ‘ડેવેલપ’ થએલાં હતાં. તેમની મુખાકૃતિ ઉપર જીવનબળ જળછી રહ્યું હતું. તેમના મસદસ એટલે સ્નાયુ એટલા બધા ડેવેલપ (પુષ્ટ) થયેલા હતા કે તે જોઈ મને અત્યંત આનંદ થયો હતો. છાતી એટલી બધી વિશાળ થયેલી અને તે ઉપરના મસદસ (સ્નાયુઓ) ઉપર જોરથી મુક્કા મારતાં તેમને જરા પણ અસર થતી નહોતી. તે પછી તેમણે તેમની પાસે અનેક જાતની કસરતો કરાવી હતી. તેમનાં એકે એક અંગ કસરત વખતે વાળે તેમ વળતાં હતાં. અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓનાં આવાં સુદૃઢ શરીર જોઈ વિચારના તરંગોમાં હું મગ્ન થયો હતો, કે પરમાત્મા એવો દિવસ ક્યારે બતાવશે કે આપણી પ્રજાના વિચારો ખરૂં આરોગ્ય અને બળ દવાઓના રમડા પીવામાં નથી પરંતુ વ્યાયામ કસરત અને કુદરતી જીવનમાં જ છે. એમ માનવા લાગશે. જ્યારે દેશમાં આવા સુદૃઢ શરીરવાળા નીરોગી યુવાનો યશો ત્યારેજ તેમની પ્રજા પણ તેની નીરોગી અને જગવાન થશે. નામદાર બ્રિટિશ સરકારના રામ રાજ્યમાં વિદ્યા, જ્ઞાન, હુમ્મર અને કળાકૌશલ્યનું જ્ઞાન સંપાદન કરવાનાં અનેક સાધનો

આપણને પ્રાપ્ત થયાં છે. પૃથ્વીના દરેક ભાગમાં આપણે પ્રવાસ કરી જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ, અને આગળના જેવા લડાઈ ટંક કે લુટલાટ કે ચોરીઓના ભયથી પણ મુક્ત છીએ. આટલાં બધાં સુખ છતાં શરીરસંપત્તિની ખામીથી આપણું જીવન આપણને દુઃખ અને બોજામૂલ્ય થઈ પડ્યું છે. તે સ્થિતિ બદલાશે અને કુદરતી જીવન ગળાશે ત્યારે ખરેખર આપણે આર્થાવર્ત બોધ-બોધેલા સ્વર્ગીય સુખને પુનઃ પ્રાપ્ત કરશે. કસરતના કેટલાક પ્રસંગ જોયા પછી મી. માણિકરાવે કેટલેક સ્થળેથી પ્રસિદ્ધ પુસ્તકો પાસેથી મળેલા સોના રૂપાના ચાંદો મને બતાવ્યા હતા તે જોઈ મને અસંત આનંદ થયો હતો.

મી. માણિકરાવે વડોદરામાં ટાંડીયા બજારમાં રહેતા રામચંદ્ર શાસ્ત્રીની મને વ્યાયામ-શાળામાં જ જોળખ કરાવી હતી. તેમની સ્મરણશક્તિ અજગ છે. ૩૪ અક્ષરોની એક સંખ્યા 'મે' તેમને કહી બતાવી હતી તે પછી 'મે' તેમની સાથે કેટલીક વાતચિત કરી હતી ને ફરી એ સંખ્યાના અક્ષરો કહી બતાવવા કહેતાં તેમણે કહ્યા હતા. વર્ગમૂળ ધનમૂળ જેવા દાખલા તે મોંઢે ગણી બતાવતા હતા.

એકંદરે આ વ્યાયામશાળાનું કામ ઉત્તમ પ્રકારે ચાલતું જોઈ મને પૂર્ણ સંતોષ થયો હતો.

આભાર સાથે સ્વીકાર.

ગીત સંગ્રહ—અ. સૌ. મહુમ બાઈ સમરથ સ્મારકમાળા નંબર ૧ લો. જુદે જુદે સ્થાનેથી પસંદ કરી સંગ્રહ કરનાર બહેન મોંઢી ગીરધર. બહાર પાડનાર તે માતાના અરણ્ય કિંકરો. આ લઘુ પુસ્તકમાં સંગ્રહ કરેલ ગીત રસિક છે.

અંજના સુદરી—અ. સૌ. મહુમબાઈ સમરથ સ્મારકમાળાનો મણકો ૨ જે. આ લઘુ પુસ્તકમાં શીયળ મહાત્મ્ય દર્શાવનાર અત્યુત્તમ કથા છે. આ પતિવ્રતા સ્ત્રીના પતિએ પરણીને તરતજ લેનો ત્યાગ કરેલો છતાં આ રાજકન્યાએ પોતાના સાસરામાં રહી બાવીસ વર્ષ સુધી ધૈર્ય રાખી અનેક સંકટો પડ્યા છતાં પતિની ભક્તિનો ત્યાગ ન કરતાં પરિણામે પતિની અવર્ણનીય પ્રીતિ સંપાદન કરી રાજમાતા થઈ હતી તેનું અસરકારક વર્ણન કરેલું છે. સાંપ્રત કાળમાં કહેવાતા સુધારાના શિખરપર ચઢેલી સ્ત્રીઓમાંથી હજારમાંથી એક પણ આવી સ્થિતિમાં પતિપર પોતાની અખંડિત પ્રીતિ રાખી શકે તેવી મળવી સુરકેલ છે. એકંદરે આ પુસ્તક સ્ત્રીઓને મનન કરવા યોગ્ય છે.

શ્રી સ્થુલિભદ્રજીની શીયળ વેલ—આ લઘુ પુસ્તક પણ મહુમ બાઈ સમરથ સ્મારકમાળાનો મણકો ૩ જે છે. આ મહાપુરુષે બાર વર્ષ સુધી કાશ્યા નામની વેસ્થાને ત્યાં નિવાસ કરી અનેક પ્રકારનાં વિષય સુખ ભોગવેલાં છતાં એકદમ તે સુખનો ત્યાગ કરી દીક્ષા અંગીકાર કરી અને કાશ્યા વેસ્થાને ત્યાંજ ચોમાંસુ નિર્ગમન કર્યું. વેસ્થાના અનેક દાવ-ભાવ અને કટાક્ષ છતાં પોતે કામવશ ન થતાં તેને પણ ઉપદેશ આપી કેવી રીતે તારી તેનું અસરકારક વર્ણન ગદ્ય અને પદ્યમાં હુંકાર્ય કરેલું છે. આ પુસ્તક પુરુષ અને સ્ત્રીઓ બન્નેને મનન કરવા યોગ્ય છે.

ઉપરનાં ત્રણે પુસ્તકો કાપડીયા મોતીચંદ ગીરધરલાલ ખી. એ. એલ. એલ. ખી. સોલ્કી-સીટર મુખ્ય હાઇકોર્ટ ભાવનગર કોડીયાવાડ એમના તરફ લખવાથી ભેટ તરીકે મળશે.

સીતારામ ચરિત્ર—(ભાગ ૧ લો) સૌ. બહેન મોઢી ગીરધર લગ્નસ્મારક લેખ-માળા મણકો ૨ નો. છપાવી પ્રગટ કરનાર શ્રી જૈનધર્મ પ્રસારક સભા ભાવનગર. આ લઘુ પુસ્તકમાં સતી સીતાના પતિવ્રતપણાનું અસરકારક ટુંકમાં વિવેચન કરેલું છે. સતી સીતાના નામથી ભાગ્યેજ કોઈ અગ્નિચું હશે. ઉક્ત સભા તરફ લખેથી આ પુસ્તક મળી શકશે. કિંમત અમૂલ્ય.

લગ્ન—બહેન મોઢી ગીરધર લગ્ન સ્મારકમાળા મણકો ૧ લો. પ્રસિદ્ધ કર્તા શ્રી જૈન ધર્મ પ્રસારક સભા ભાવનગર આ લઘુ પુસ્તક દરેક માથાપને વાંચવા લાયક છે. પુત્ર પુત્રીનાં લગ્ન કરતા પહેલાં પુત્ર માટે કેવી કન્યા પસંદ કરવી અને પુત્રી માટે કેવો વર પસંદ કરવો એ સારી રીતે સમજાવેલું છે. આપણા દેશમાં પુત્ર કે પુત્રીનાં લગ્ન કેટલીક ગાતીઓમાં માત્ર કુળ જોષ્ઠનેજ કરવામાં આવે છે. પછી તે કુળવાનના દીકરા અંજારા પાક્યા હોય તેની દરકાર માતા પિતા રાખતાં નથી. અને પ્રાણ કરતાં અધિક વહાલી પુત્રીને આખો જન્મ બરબાદ કરે છે. ખીજું પૈસા મેળવવાની લાલસાથી વૃદ્ધ, રોગી, લુલા, લંગડા, આંધળા તથા પાંગળાને પણ કન્યા આપવાને અચકાતા નથી. ધાર્યા પ્રમાણે પૈસા મેળવવામાં પુત્રી તરફથી હરકત ન આવે તેવા હેતુથી બાળવયમાંજ તેનાં લગ્ન કરી દેવામાં આવે છે. અને કેટલેક પ્રસંગે યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત થતા પહેલાં પુત્રીને વૈધવ્ય પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે કર્મને અને ઈશ્વરને દોષ આપે છે. પાળેલાં ઢોરો માદક પુત્રીઓને પૈસા માટે વેચવામાં આવે છે, કુળ-બિમાનની અંધ શ્રદ્ધાને લીધે કુળ વગરના લોકોના છોકરા સદ્ગુણી અને સર્વ વાતે લાયક છતાં કુંવારા રહે છે. અને સાટાં કે તેખડાંથી પુત્ર પુત્રીનાં લગ્ન કેટલીક ગાતીઓમાં થાય છે જેથી વર કન્યાની પસંદગી કરવાનું કામ સુસ્કેલ થઈ પડે છે. તે દૂર કરવા માટે આવાં પુસ્તકોની ખાસ જરૂર છે. આ લઘુ પુસ્તકની કિંમત રૂ. ૦-૦-૬ છે અને તે જૈનધર્મ પ્રસારક સભાભાવનગર એમની પાસેથી મળશે.

શ્રી ગૌતમ સ્વામીનો રાસ—આ લઘુ પુસ્તક પણ એજ સભા તરફથી પ્રસિદ્ધ થયું છે.

શ્રી પુન્ય પ્રકાશનું સ્તવન—આ લઘુ પુસ્તક પણ એજ સભા તરફથી પ્રસિદ્ધ થયું છે.

અધિપતિની નોંધ, પ્રવચન અને સમાચાર.

અમારાં ગ્રાહકો તથા મિત્રોમાંથી કેટલાકો તરફથી એવી શંકા કરવામાં આવે છે કે “ધન્યન્તરિ” માસિકમાં લેખો એકજ પ્રકારના કેમ આવતા ‘ધન્યન્તરિ’માં પ્રસિદ્ધ નથી ? એક પૃષ્ઠ પર એક લેખક આયુર્વેદના ગુણ ગાય છે, તો થતા લેખો સંબંધી વળી ખીજા કોઈ પૃષ્ઠ પર ‘હોમીયોપથી’ની દિમાયત ખીજા કોઈ લેખકે કરી હોય છે. યુનાની હાઈમાતના અકસીર નુરખા કદી ત્રીજા પૃષ્ઠ પર હોય છે, તો વળી કોઈ એવે ઠેકાણે ઓપથ માત્ર ને નિષ્પોગી અગર નુકશાનકારક દરાવી નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્ર એટલે ‘નેચરોપથી’ના

ગુણાનુવાદ ગાવામાં આવ્યા હોય છે. આ પ્રકારના વિચારવૈવિધ્ય અગર મતભેદને લીધે કેટલાક વાચકો ગુચ્ચવાડામાં પડે છે, અને પુછે છે કે અમારે ખરું શું માનવું ? અને આ રીતે જાણી જોઇને ગુચ્ચવાડો ઉભો થાય તેવા લેખો “ધન્વન્તરિ”માં પ્રસિદ્ધ કરવાનો હેતુ શો ? આવી આવી શંકાઓના સમાધાનમાં જણાવવાનું કે, આ માસિકમાં પ્રસિદ્ધ થતા બધા વિચારો તંત્રી ખરા તરીકે સ્વીકારે છે, અગર તેની દિમાયત કરે છે, એમ માની બેસવાનું નથી. ફક્ત તંત્રીની સહી અગર નાગવાળા લેખોને માટેજ તંત્રી પોતે જવાબદાર છે, બાકીના ખીજા વિચારો તે જોને નામે પ્રસિદ્ધ થયા હોય તેની જવાબદારીથી લોકોની જાણ અને મનન માટે છાપવામાં આવે છે. ‘ધન્વન્તરિ’ માસિકના પહેલા વર્ષના પહેલાજ અંકમાં પ્રસિદ્ધ કર્તાએ પોતાની ‘પૌલીસી’ તરિકે જણાવ્યું હતું કે, આ માસિક વૈદકશાસ્ત્ર અને આરોગ્યશાસ્ત્ર સાથે સંબંધ ધરાવતા સર્વ વિષયો ઉપર ચર્ચા ચલાવશે ફક્ત દેશી વૈદક અગર ઇંગ્રેજ ‘અંકોપથી’ અથવા એનીજ કોઇ ફક્ત એકજ પદ્ધતિની દિમાયત કરવાને બદલે અને તે રીતે પોતાની તથા વાંચકોની દ્રષ્ટિ બહુજ સંકેપિત કરી દેવાને બદલે, આખી દુનિયાંપર રોગોના નિવારણ, આરોગ્યના સંરક્ષણ, આયુષ્યના વધારા, તથા જીવનાં સુખ તથા સાંસ્કૃતિકતાના સંવર્ધન માટે કેવા કેવા વિચારો અને પ્રયત્નો થયા છે અને થાય છે તેની માહિતી આપવા અને ચર્ચા ચલાવવાની ‘પૌલીસી’ ધન્વન્તરિ માસિકે શરૂઆતથીજ સ્વીકારી છે. અને જેમ એક ગામડીઓ કોઇ બીજા લેવા માટે મુંઝાઇ કે લંડન જેવા શહેરની કોઇ મોટી દુકાનમાં જાય, અને ત્યાં એકને બદલે અનેક જાતની તરફવાર ચીજો જુએ અને પછી ગુચ્ચવાડામાં પડે કે આ લેઉં કે પેહું લેઉં, આ સાફ કે પેહું સાફ ? તો આવો ગુચ્ચવાડો યવાનું કારણ તે માણસનું પોતાનું સાંકડું મનજ છે. અને આ ગુચ્ચવાડો આખરે લાભદાયક નિવડે છે, કારણ આખરે તેનાં દ્રષ્ટિ અતુભવ અને જ્ઞાન વિશાળ બનવાથી પોતાને જુદે જુદે પ્રસંગે પડતી જુદી જુદી જરૂરીયાતો કેવી રીતે ક્યાંથી પુરી પાડવી તે તે સમજે છે. આવજા પ્રકારનો ગુચ્ચવાડો હિંદુ ધર્મનાં પુસ્તકો વાંચનાર પરદેશીઓના મનમાં ઉભો થાય છે. એક ઠેકાણે ઈંદ્રને સર્વ દેવોનો રાજા કરાવ્યો હોય છે, તો બીજે રથને વિશ્વને તો ત્રીજે ઈશ્વરને સર્વ દેવોમાં શ્રેષ્ઠ બનાવ્યા હોય છે. વળી કેટલાંક પુસ્તકોમાં શક્તિ-મહામાયાનેજ જગતનાં આદિ મધ્ય અને અંત ગણવામાં તથા મનાવવામાં આવ્યાં હોય છે. કેટલાક કહે છે કે આ જગતને સૃજનાર બ્રહ્માજ સર્વોત્તમ ગણાવા જોઇએ, ત્યારે બીજા કહે છે કે આ જગતનું પાલન પોષણ કરી તેને નિભાવનાર વિષ્ણુજ સર્વોત્તમ પદને લાયક છે, ત્યારે બીજા કહે છે કે ધરડાં, લૂણાં, લંગડાં, મહારોગી, મહા દુઃખી, નિરૂપયોગી, બીજાને દુઃખ આપનાર મનુષ્યો, પ્રાણીઓ અને વસ્તુઓનો સંહાર કરનાર શંકરજ સર્વેધર પદને લાયક છે. આવા આવા વિચારો વાંચી અજાની બીચારા અટવાય અને ગુચ્ચવાય છે, પરંતુ તેમાં કારણ તેમનું પોતાનું અજાનજ છે, અને તે દૂર થતાં તેને સ્પષ્ટ સમજાય છે કે, જે પરમ સત્તા આ જગતની કૃતિતિના કારણસૂત્ર છે, તેની તેજ સત્તા આ જગતનો-આ વિશ્વનો નિભાવ કરી રહી છે, અને તે નિભાવ કરનાર સત્તાજ તેવા નિભાવને માટે કેટલેક રથો સંહારક દિવા ચલાવતી જણાય છે. વૈદક શાસ્ત્રના અને આરોગ્યશાસ્ત્રના મોટા મોટા વિદ્વાનો પણ શરીર સંબંધી આવજા નિર્ણય ઉપર આવ્યા છે. તેઓ કહે છે કે જે અગમ્ય અદ્ભુત શક્તિ એક સૂક્ષ્મ અણુમાંથી આખા મનુષ્ય શરીરને રચે છે તેજ શક્તિ તે રચેલા શરીરના સંરક્ષણને માટે હમેશાં તત્પરજ રહે છે,

અને તેવી રીતે સંરક્ષણ કરનાર શક્તિને સંરક્ષણ ખાતરજ અમુક સંજોગો વચ્ચે સંહારક ક્રિયા શરીરના અમુક અમુક ભાગમાં ચલાવવી પડે છે, જે ક્રિયાને આપણે વ્યાધિ અથવા 'રોગ' કહીએ છીએ. આ રીતે શરીરને રચનાર, તેનો નિર્વાહ કરનાર તથા હાનિકર તત્વોનો સંહાર કરી તેને શરીરમાંથી કાઢી નાંખવાની ક્રિયા (વ્યાધિ) કરનાર માત્ર એકની એકજ શક્તિ છે જેને પ્રાણબળ, જીવન શક્તિ, 'વાઈટલીટી' Vitality અથવા 'vital mediatric nature' કહે છે.

x

x

x

x

x

ઉપર કહ્યું તેમ કેટલાકો 'ધન્વન્તરિ'ને ફક્ત દેશી દવાઓનીજ હીમાયત અને ચર્ચા કરનાર માસિક બનાવવા બલામણુ કરે છે, ત્યારે કેટલાક એક વિદ્વાન આહુક ડૉક્ટર મિત્રો તેને ફક્ત ઇંગ્રેજ 'એલોપથી'નુંજ વાજાંત્ર બનાવવાની સૂચના કરે છે. ત્યારે ત્રીજે રચણેથી, અથવા તો ખરૂં

કહીએ અમારા વિદ્વાન આહુકોમાંથી ઘણો મોટો ભાગ 'ધન્વન્તરિ'માં ફક્ત "નેચરોપથી" (એટલે દવાદારની મદદ વગર તંદુરસ્ત, બળવાન અને દીર્ઘાયુથી યવાતા તથા વગર દવાએ વ્યાધિ નિવારવાના ઉપાયો શીખવનાર વિદ્યા) સંબંધીના લેખોથીજ આખું માસિક ભરાતું જોવા ઇચ્છે છે. તેઓનું કહેવું એમ છે કે દેશી, ઇંગ્રેજ, તથા યુનાની વૈદ્યકની દવાઓ સંબંધી પુસ્તકો તો ગુજરાતીમાં ઘણાં છે, પણ 'નેચરોપથી' સંબંધી સાહિત્ય ફક્ત હાલમાંજ ગુજરાતી ભાષામાં ડૉક્ટર મહાદેવભ્રમસાહેબી. માદન જેવા ગણ્યા ગાંડ્યા લેખકોએ લખાવ કરવા માંડ્યું છે, જે ઘણુંજ જુગ્મ છતાં કૌમતી અને લોકપ્રીય ગણાવા લાગ્યું છે, તો જેની આવી ખાસ ખોટ છે, તેવા વિષયનીજ ધન્વન્તરિ માસિક આખું ભરાય તો તે ખાસ આવકારણ્યક ગણાતું જોઈએ. આવી જાતની જે ઘણી એક બલામણુ અમારા ઉપર આવે છે તેમાંથી એક નમૂના લખાવ અત્રે રજુ કરીએ છીએ. મી. હોરમજી મહેરવાનજી નામના અમારા એક પારસી આહુક અને મિત્ર અમને લખે છે કે:- "ધન્વન્તરિ'ના વાંચક તરીકે એ પત્ર સંબંધી મને જે વિચારો ઉદ્ભવે છે તે આપને ખુદશા દીલથી જણાવવાની હું મારી ફરજ સમજુ છું. અલખતાં એ માસિકને સર્વોત્તમ બનાવવાને આપ રિયતિ અને સંજોગાનુસાર બનતો પ્રયાસ કરો છો તે હું જાણું છું અને તે માટે હું કાંઈ નવીનતા દર્શાવવા ધારતો નથી. પણ એમાં જે ફેરફાર થએલા જોવાની હું ઇચ્છા રાખું છું તે આ તકે મને લખવાની રજા આપશો. વાંચકવર્ગના મોટા ભાગના વિચારો અને લાગણીઓને પ્રથમ સ્થાન આપી તેમની રૂચિને અનુસરતું કરવાને તમનીજ કરવાની ફરજમાં આપને સુઝાતું પડતું હશેજ."

'નેચરોપથી'ના દેશીવાનો આધાર (દવા-દારના ભોગે) સુખ્ય આપણા ધન્વન્તરિ પર ગ્રહેશે છે અને એજ આપણું સુખ્ય વાજાંત્ર (organ) છે. નવા વિચાર ધરાવનારા (ઇંગ્રેજ ભણેલા તથા પ્રગતિ જુવાન વર્ગ) અને જુના વિચાર ધરાવનારા એમ બન્ને પક્ષ અગમ્યના અને જરૂરી છે. એટલે અત્યાર સુધી એ બન્ને વર્ગની લાગણી અને વિચારોને બાવતું પીરસ્યા કરવામાં આવ્યું છે. લગભગ પાંચ વર્ષના (ધન્વન્તરિ પત્રના) અભ્યાસ પછી જુના વિચાર ધરાવનારા યાને દવા-દારના પક્ષવાળાઓની દવા-દારના ખોટારાંની નૂનાધિક અંશે ખાત્રી થવીજ જોઈએ. અને જે દુરાચકથી નહિ થતી હોય તો પછી

તેમને માટે બીજાઓએ પણ ખોટી યદ્ધ બેસી રહેવું એવું કહ્યું નથી. એક ઠેકાણે J. L. Disney કહે છે કે "If one would be proof against all argument, barred to all progress, and kept everlastingly ignorant, let him adopt and adhere to the principle of condemnation before investigation. 'Nothing new can be true' says ignorance and prejudice તેમ કેટલાક એવા આદમીઓ પણ હોય છે કે ગમે તે પ્રકારે તેમની ખાત્રી કરી શકાતી નથી. મતભ્રમ એ છે કે હવે વખત નજદીક આવતો જાય છે કે દવાની બનાવટ (રસાયણિક અને ધાતુ સંબંધીના તથા બીજી ઝેરી વનસ્પતી વર્ગ, તથા તેના ઉપયોગ સંબંધી હકીકતોથી ધન્વન્તરિનાં પૃષ્ઠે ભરાય એ નેચરોપથીના ફેલાવામાં વિદ્વંસ કહેવાય. ધાતુઓની રસાયણિક તથા બીજા પ્રકારની ભરોડો સેંકડે એક આદમી પણ તેના ખરા સ્વરૂપમાં ધન્વન્તરિમાંથી વાંચીને બનાવી તેના લાભ લઈ શકતો હોય એ શક્ય છે. એટલે એવા પ્રકારની બાબતો તથા બીજી વનસ્પતી વર્ગની ઝેરી ચીજોના દવા તરીકે થતા ઉપયોગ સંબંધી હકીકત પુરતી લખાઈ ગઈ છે જેથી હવે તેની બાબતો બંધ થાય અને તેની જગા પણ નેચરોપથીનું સાહીત્ય રોકે તો સાફ. અને હાલ તાત્કાલિક તેમ નહિ બની શકતું હોય તો તદ્દન નિર્ભય-સાદી વિષ વિનાની વનસ્પતિઓ સંબંધીજ માત્ર લખાણ લેવું અને તેનીજ ભલામણ કરવી.

દવા-દારૂના શાસ્ત્ર સંબંધીના લખાણની જે જગા ફાજલ પડે તેની જગા ઇંગ્રેજ લેખોમાં રોકતી અને તે લેખોની પસંદગી વા ચુટણી ખાસ કરીને "Naturopath" "Physical Culture" "Health", વગેરે સારા ઇંગ્રેજ માસિકપત્રો તથા નેચરોપથી સંબંધી જાણીતા આદમીઓનાં લખાણોમાંથી કરવી. જે પ્રમાણે યવાથી Naturopathyની તરફેણમાં હાલના કરતાં ઘણી મોટી સંખ્યામાં ભણેલો કહેવાતો વર્ગ ખેંચાશે. જે વર્ગની અસર એના ફેલાવામાં ઘણી સારી ફળદાયી યદ્ધ પડશે, એવું હું ધારું છું. ઇંગ્રેજ લેખો (શુજરાતી ઉપરાંત) થી હાલનો ઉછરતો માને વિદ્યાર્થીવર્ગ Naturopathy નેચરોપથીની અસર તથા સહેલાઈથી સારી રીતે આવતો જશે અને વૈચક વર્ગની સંખ્યામાં પણ ઘણો વધારો થશે. (મને લાગે છે કે શુજરાતી ઉપરાંત ઇંગ્રેજ ભણેલો વર્ગ સાધારણ રીતે કાંઈક વધુ છુટથી પત્રોનો લાભ લેવાનું યોગ્ય ધારે છે અને પત્રો ખરીદનારાઓની સંખ્યા તેઓમાંથી કદાચ વિશેષ નિકળી આવે છે.

આરોગ્યશાસ્ત્ર Hygiene ને ભોગે દવા-દારૂનો ખેદદ વપરાશ વધી ગયો છે. દવાના થતા ઉપયોગથી Hygiene માને આરોગ્યસંરક્ષણના નિયમોનું પાલન થતું નથી. અને કેટલીકવાર જાણી જોઈને પણ એ નિયમોનો ભંગ કરવામાં આવે છે. વળી દવા ખાટલીમાં તૈયાર ડોક્ટરને ત્યાંથી મળી જાય છે અને તે પી લેતાં પણ કંઈ મહેનત પડતી નથી. એટલે કાચો વા તુકરાન જે પાઓ તે પણ એક પ્રકારની સહેલાઈ દવાની દરદીઓને છે. નેચરોપથીમાં એવી સહેલાઈ એકદમ મળી શકવાની આથા રાખી શકાય નહિ છતાં પણ બનતા સુધી નેચરોપથીને લગતા ઉપચારો સ્પષ્ટ રીતે ખુલ્લી ભાષામાં સહેલાઈથી આમ વર્ગથી બની શકે એ પ્રમાણે સમજાવવા અને વિસ્તારથી જુદા જુદા Disease

વ્યાધિને માટે આપવાનો પ્રયાસ થાય તો વધુ લોકોને એ શાસ્ત્રનો લાભ ધરમાં પણ સહેલાઈથી લેવાનું અને અને તેમ યતાં પ્રજાનો વિશ્વાસ વધતો જાય. હજુ પ્રજાના મોટા ભાગને સમજતાં થયો વખત નેપ્રેશિ. જેની રીતે કે ડોક્ટર ટાઇરેલ (Dr. Tyrell) ના શબ્દોમાં "As a matter of fact, there is only one disease, although its manifestations are various, and there is only one cause for it, and that is the retention of waste matters in the system. These substances may be in the gaseous, liquid or solid form, but they are foreign bodies." જે એ મુદ્દાની બાબત લોક સમજતા થાય અને એ ખરી બાબત તેઓના અંતઃકરણને ખરી લાગે તો એના ઉપચારોની બાબતમાં પણ ઘણી સહેલાઈથી તેઓ સમજી શકે કે Waste matter વા Foreign matter એટલે વિઝતીય દ્રવ્યને શરીરમાંથી બહાર કાઢવાની કૃતલી બધી જરૂર છે યાને દરદ મટાડવાનો મુખ્ય ઉપાય Elimination એટલે મલવિસર્જન છે. અને તે Waste matter વા Foreign matter અને વિઝતીય દ્રવ્યનો નીકાલ (Eliminate) કરવાને સૌથી ઉત્તમ, નિર્ભય, નુકશાન થવાની ધાસ્તી વિનાના, સસ્તા, માદા ઉપાયો ક્યાંથી મળી શકે ? એવા ઉપાયો દવા-દારમાંથી મળવાની આશા રાખી શકાય નહિ પણ તે ઉપાયો નેચરોપથીમાં મળી આવે છે અને તે કુદરતી ઉપાયો ખીજ કાંઈજ નહિ પણ સ્વચ્છ હવા, પાણી, ખોરાક, કસરત, ઉજાસ યાને સૂર્યની રોશની, વિજળી વગેરે છે. અને તે કુદરતી ઉપાયોનો લાભ વધતા ઓછા પ્રમાણમાં લોક સહેલાઈથી લઈ શકે એવા પ્રકારનું ગાન ધનવન્તરિથી ખાસ કરી ફેલાય, તે માટે દરેક disease વ્યાધિને જે જુદાં જુદાં નામે આપવામાં આવ્યાં છે તેના કુદરતી ઉપચારો સહેલાઈથી યદ્ય શકે તે માટે લાયક યદ્ય પડે એવા પ્રકારનાં ચોક્કસ સાધનો જેવાં કે બાયટમ, નાની મોટી સાબુકાના, 'ડુગ' કે 'એનીમા' Colonflushing ને માટે વગેરે સાધન સહેલાઈથી મળી શકે એવા પ્રકારની તજનીજ નેચરોપથીના ફેલાવામાં ઘણી જરૂરી છે. Colonflushing માટેનું Dr. Tyrell નું દુધ J. B. L. Cascade આપના જેવામાં આવ્યું હશેજ. સાદાં દુધ કે એનીમા કરતાં એમાં સગવડતા સારી જણાય છે પણ કોમત વધુ છે. એ સંબંધીની માહિતીની યુક્ત આપને મળી હશેજ. જે નહિ મળી હોય તો મને લખી જણાવજો. વિઝતીય દ્રવ્યના નીકાલ કરવાના જે રસ્તાઓ છે તેમાં Colonflushing ને માટે એ ઘણું સવડતા અને સહેલાઈ ભરેલું લોકને તેમ આપના નવજીવનાવધને પણ યદ્ય પડશે એવું હું ધારું છું તો એવા પ્રકારના 'પ્રેક્ટીકલ' અથવા વ્યવહારુ ઉપચારો સંબંધીનાં લખાણ મુખ્ય કરીને પ્રત્યય યદ્ય પડવાં જોઈએ. વળી નેચરોપથીનો જર્મની, અમેરિકા અને પેશ્વિમના ખીજ દેશોમાં ફેલાવો કરનાર તથા તે સંબંધીના ગ્રંથો લખનાર, સંસ્થાઓ ઉભી કરનાર, કોલેજો સ્થાપનાર તથા સેનીટરિયો એટલે આરોગ્યમંદિરો ખોલનારા, અને તે રીતે મનુષ્યજાતપર મદાન ઉપકાર કરનારા નરરતોનાં જીવનકાર્ય વિશે માહિતી આપનાર લેજો જે ધનવન્તરિમાં અમક પ્રસિદ્ધ થયા ન હોય તે હાય બહાર પાડવાની જરૂર છે. " વગેરે વગેરે.

શ્રી “ધન્વન્તરિ” માસિકમાં કુદરતી (નૈસર્ગિક) Natural ઉપચારો વિષે અનેક વાર ઉક્તેષ કરવામાં આવે છે. તે સંબંધી કેટલાકો તરફથી બહુ “કુદરતી ઉપચાર” અને હાસ્યપ્રદ શંકાઓ ઉઠાવવામાં આવે છે. તેઓ કહે છે કે, “ફળાહાર” શબ્દના ઉપચાર માત્ર કુદરતી છે કારણુ તે કુદરતની આંદરજ અને છે, અને સોમક, અશીષુ, ઝેરકચોળાં, વજનાગ, પારો વગેરે વિપ અથવા ઝેર પણ કુદરતજ પેદા કરે છે, માટે તેનો આપધ તરીકે ઉપયોગ કરવો તે કુદરતીજ છે, અને તેથી તેવા ઉપચારો નૈસર્ગિક (કુદરતી) ગણાવા જોઈએ. તેવીજ રીતે ‘ફળ’ Fruit શબ્દ ને ‘Botanical (વનસ્પતિશાસ્ત્ર)ના ખાસ અર્થમાં લેઈ કહે છે કે, મરચાં, ઇંદવારણાં, હાંગિરાં, કણુકાં વગેરેના “ફળાહાર” શબ્દમાં સમાવેશ થવો જોઈએ. આવી વ્યર્થ અને હાસ્યપ્રદ શંકાઓના સંબંધમાં લાંબુ વિવેચન કરવું ઉચિત નથી. છતાં જ્યારે સમ્ય અને ફળવાયલા ગણાતા પુરુષો તરફથી ગમે તે કારણસર આવી શંકાઓ ઉઠાવવામાં આવી છે, ત્યારે જવાબમાં ટુંકમાં એટલુંજ જણાવવાનું કે, ઉપચારોના સંબંધમાં અગર તેા વૈદકશાસ્ત્રના સંબંધમાં કુદરતી-Natural-નૈસર્ગિક એવા શબ્દો વાપરવામાં આવે છે ત્યારે ત્યાં તેનો અર્થ ‘સારીરિક પ્રકૃતિને અનુકૂળ’ ‘મનુષ્ય શરીરના બંધારણ અને ક્રિયાઓમાં પ્રવર્તતા કુદરતી નિયમોને અનુસરતાં,’ Physiologic or Hygieno-therapeutic એવાજ સમજવાનો છે. અને તેથી સોમક, હરતાલ, પારો, વજનાગ, ઝેરકચોળાં, અશીષુ વગેરેની ઉત્પત્તિ સ્થિતિમાં જો કે સ્વાભાવિક અને કુદરતી છે, છતાં તેમનો મનુષ્ય શરીરમાં પ્રવેશ દોષ પણ રીતે સ્વાભાવિક કે કુદરતી ગણી શકાય નહિ, અને તેથી તેવા પદાર્થોને મનુષ્ય શરીરમાં દાખલ કરવાની ભલામણ કરનાર કહેવાતા શાસ્ત્રનો “કુદરતી-નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્ર” Naturopathy માં કદી પણ સમાવેશ થઈ શકેજ નહિ. તેજ પ્રમાણે ખોરાકની ચીજોં એટલે આહાર તરીકે જ્યારે ‘ફળ’ શબ્દ વાપરવામાં આવે છે ત્યારે તેનો અર્થ Edible Fruits “જેને તેની સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં સ્વાદપૂર્વક ખાઈ તથા પચાવીને તેમાંથી પોષણ મેળવી શકાય તેવાં ફળ” એમજ સમજવાનું છે. આવાં ફળોનો વિવેકપૂર્વક, યથાચોગ્ય, ઘટતા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો તેનું નામજ “ફળાહાર” એમ આશા રાખીએ છીએ કે આટલા ખુલાસાથી શંકા ઉઠાવનારાઓના મનનું પુરતું સમાધાન થઈ જશેજ.

મૂળ સ્ત્રી છતાં પુરુષરૂપ ધારણ કરી મહાભારત જેવા પ્રચંડ યુદ્ધમાં આગેવાનીભર્યો ભાગ લેનાર શિખંડી નામના મહારથી વિષે આપણે મહાભારતમાં વાંચીએ છીએ. આવોજ એક દાખલો હાલમાંજ પાંચાત્મ દેશમાં બન્યો છે. અમેરિકાના યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાંના એક ઇલીનોઇસ નામના રાજ્યના કવીન્સી શહેરના ‘સોલ્જર હોલ’માં રહેનાર આલ્બર્ટ કંશીયર નામના સોલ્જરે લગભગ સાઠ વર્ષ સુધી લસકરી નોકરી બજાવેલી છે, અને તે સઘળો વખત તેણે પુરુષનો વેપ ધારણ કરેલો હોવાથી તે સ્ત્રી છે એ વાત દોષના પણ જાણવામાં આવી નહોતી. આ સ્ત્રી એતેર વર્ષ અગાઉ આયર્લેન્ડમાં જન્મી હતી, અને તે પછી એક દોકાનાં ભૂમડાં પહેરી, તે અમેરિકા આવી હતી. જ્યારે ‘સીનીસ ચોર’ (આન્તર વિગ્રહ) શરૂ થઈ ત્યારે તેણે ૧૫ મી. ઇસીઓનીસ થોડેસનાર ટુકડીમાં

પોતાનું નામ નોંધાવ્યું અને તે પછી કેટલીક ખૂનખાર લડાઇઓમાં જનરલ આન્ટના વડ-
પણુ હેઠળ તેણે આગળ પડતો ભાગ લીધો હતો, અને તેમાં ઘણી બહાદુરી બતાવી હતી.
જ્યારે યુદ્ધ બંધ પડ્યું ત્યારે તે પાછી ત્યાંના એક શહેરી જેવી છ'દમી ગાળવા લાગી હતી,
અને ત્યાં એક કારીગર તરીકે રહેતી હતી. આખરે હાલમાં તેને કોઈએક ગંભીર દરદની
સારવાર માટે સરજનના હાથમાં મૂકાવાની ફરજ પડી. અને તેને ક્વોરોરેશન આપી બેશુદ્ધ
કરતી વખતે તેની સ્ત્રી જાત દેખાઈ આવી છે. જ્યારે તે સ્ત્રી હોવાની વાત ખુલ્લી પડી ગઈ
ત્યારે ગુજરાતના અભાવે હાલમાં સીતર બોતેર વર્ષની ઉમ્મરે તે 'સોલ્જર હોમ'માં દાખલ
થઈ છે. તે પોતાનું 'ખર' નામ કે પોતાના કુટુંબનું નામ આપવાની ના પાડે છે. સ્ત્રી જાતિને
'અખળા' કહેનારાઓએ આ દાખલો વિચારવા જેવો છે. સાધારણ રીતે સ્ત્રીઓ પુરૂષ
કરતાં નખળી જોવામાં આવે છે તેનું કારણ કાંઈકુદરતની એવી ગોઠવણુ નથી, પરંતુ ખુલ્લી
હવા, ઠસરત, ધરખહારનો રોજગાર, શરીરખળ વધે તેવી રીતે રમત ગમતો અને ધંધાઓમાં
જોડાવાની છુટ પગેરે સાધનો જે પુરૂષવર્ગને મળે છે તે સ્ત્રી જાતને મળતાં નથી માટેજ
સ્ત્રીઓ નિર્બળ અગર 'અખળા' રહે છે. જ્યાં જ્યાં ઉપર કહેલાં સાધનોનો લાભ સ્ત્રીઓને
મળ્યો હોય છે ત્યાં ત્યાં તેઓ પુરૂષ કરતાં વધારે નહિ તો પુરૂષ જેટલી તો સશક્ત બન્યા
વગર રહી નથી. શૌર્ય અને નિરૂપણું પણ તે પુરૂષના જેટલુંજ મેળવી શકે છે. અર્થાત
આવી જાતના તકાવત આપણે કૃત્રિમ રીતેજ પેદા કર્યા છે અને કરીએ છીએ.

*

*

*

મદ્રાસમાં ક્ષયરોગને દાખી દેવાને લગતા એક ઘણા અગત્યના ઠરાવ ઉપર હાલમાં
ત્યાંની કોર્પોરેશન આવી છે. પોતાની પાસે સારવાર માટે આવતા
મદ્રાસમાં ક્ષયરોગ દરદીઓમાંથી જેને ક્ષયરોગ થયો હોય તેનું નામ ઠામ કોર્પોરે-
સામે લડત.

મદ્રાસની કોર્પોરેશન આવી છે. અને તે સિવાય ક્ષયના રોગને અ-
ટકાવવાને માટે ખીજા ઉપાયો પણ તેઓ લેવાના છે. એમ જણાય છે કે ગયા જાતેવારી
માસની તા. ૨૪ મીએ મદ્રાસ સરકારે કોર્પોરેશનને લખ્યું હતું કે જે દાકતરોને માથે તેવી
ફરજ નાંખવામાં આવે તો તેઓને દર કેસ દીઠ એક રૂપિયા પ્રમાણે શી કોર્પોરેશને આપવી.
તેના જવાબમાં કોર્પોરેશને ઉપલે ઠરાવ કર્યો હતો. તે સિવાજ ખીજા પગલાં લેવાનાં છે તે
આ છે કે (૧) ક્ષયની હોસ્પીટલ સ્થાપવી. (૨) ક્ષયથી વધારે પીડાતા દરદીઓ માટે
હોસ્પીટલ તૈયાર કરવી. (૩) શરૂઆતના દરદીએ. માટે એક સેમેટારીઅમ બાંધવું. (૪)
દુધ અને ખોરાકના ઉપર દેખરેખ રાખવી. (૫) લોકોને ઉપલી ખીમારીની ઉત્પત્તિ તથા
ધ્યાનને લગતું શિક્ષણ આપવું.

*

*

*

*

*

સુદને કાંકરે ગાંધી થઈ પડતા દેશી વૈદો ઉપર અંકુશ મૂકવાનું દાદીઆવાડનાં કેટલાંક
રાજ્યોએ દુરસ્ત ધાર્યું છે, અને તેને લગતા કાયદાઓ પણ ઘડ્યા
વૈદરાજે પર છે. પરંતુ અમારા માનવા પ્રમાણે તેવા કાયદા કરતા પહેલાં દેશી
અંકુશ વૈદક ખરાબર રીતે શીખવવાની મોટી મોટી કાલેજને સ્થાપવા
તરફ દેશી રાજ્યોએ ખાસ પ્રથમ લક્ષ આપવાની જરૂર છે. વળી
દેશી વૈદોની પરીક્ષા લેનારાઓએ દેશી એટલે આયુર્વેદિક અને યુનાની વૈદકનો હોડો અખાસ

કરેલો હોવો જોઈએ. આમ હોવાને બદલે હાલમાં તો વૈદોને પાસ નાપાસ કરવાનું કામ, અમારા સાંભળવા પ્રમાણે સાધારણ ડૉક્ટરોના હાથમાં સોંપવામાં આવે છે, એ ધણું જ દિવ-ગીરી બરેલું છે. પોરબંદરમાં પણ હાલમાં દેશી વૈદો તથા હકીમોની પરીક્ષા લેઈ જોડા પાસ થાય તેમનેજ વૈદ હકીમનો ધંધો ચલાવવા દેવાનો કાયદો કરવામાં આવ્યો છે. અને પહેલી પરીક્ષા તા. ૧૫ મી જુન ૧૯૧૪ ના રોજ લેવામાં આવનાર છે.

* * * * *

‘એમ્બેસ જનરલ’ નામનું ઈંગ્લેન્ડ પત્ર જણાવે છે કે મહાર અને ડાંસનો નાશ કરી મેક્સેરિયા વગેરે રોગોનો ફેલાવો અટકાવવાના ઉપાયો ધણાક શોધવામાં આવ્યા છે, પરંતુ હાલની નવી શોધ સૌથી વધારે અસીર નાશ કરવાની નવી અને પસંદ કરવા જેવી છે. છ ઈંચ લાંબી અને એક ઈંચ ‘ડાયા-રીતની’ શોધ, મીરટર ની જાડાઈની એક કાચની નળીમાં અંદરની બાજુએ ડૉક્ટર બાલમેઈને (Doctor Balmain) શોધી કાઢેલું ‘બાલમેઈને પેઈન્ટ’ ચોપડેલું હોય છે. આ પેઈન્ટમાં એવો ગુણ હોય છે કે જ્યારે દિવસે તેને તડકામાં રાખવામાં આવે છે ત્યારે તે પ્રકાશને એકઠો કરી રાખે છે, અને રાત્રે અંધારામાં તેને બહાર કાઢે છે અર્થાત્ ચળકે છે. આ પેઈન્ટમાં ફોસ્ફોરસ સુદૃઢ વાપરેલો નથી. ઉપર કહેલી કાચની નળી સગવડ પડતી જગ્યાએ લટકાવવામાં આવે છે અને તેના પર પારદર્શક સ્ત્રીકણ પદાર્થ (adhesive) ચોપડવામાં આવે છે. સુંદર જાંબા પ્રકાશથી મહાર અને ડાંસ આ કાચની નળી તરફ ખેંચાઈ આવે છે, અને તે મુદ્દા ગરમ નહિ હોવાથી હજારો મહારો તે પર ખેસે છે અને ચોંટી જાય છે. જ્યારે ધણોજ મોટા જ્યો આ રીતે એકઠો થાય છે ત્યારે તેને દિવાસળી જેવા લાકડાના કટકાથી ખખેરી નાંખી નવો ચિકણો પદાર્થ લગાડવામાં આવે છે. કાચની નળી રાત્રે ચળક્યા કરે માટે દિવસે તેને તડકામાં અગર બળવાન કૃત્રિમ પ્રકાશમાં ફેટલાક ફલાકો મુકી મૂકી રાખવી પડે છે.

* * * * *

‘ધન્વન્તરિ’માં અનેકવાર લખવામાં આવ્યું છે કે આપણે આપણા પુત્ર પુત્રીઓમાં રહેલી મહત્તા સમજી તેને પૂર્ણપણે પ્રક્ટી નિકળવાની સગવડ કરી આપણા દેશનાં આપણા નથી, અને તેથી તેમાં ધણાંક રત્ન જન્મભર અપ્રસિદ્ધિ ઠાંકેલાં રત્ન. રૂપી કાલવમાં ઠંકાયલાંજ રહે છે, અને ઈશ્વરે તેમને જે અપૂર્વ શક્તિઓ આપેલી હોય છે તેનો લાભ તેમને પોતાને કે દેશને પુરતો મળી શકતો નથી. દક્ષીણ હિંદુસ્તાનમાં ગરીબ માળાપોને પેટે એક મી. રામાનુજમ નામનો છોકરો જન્મ્યો હતો, જેણે કુએકોનામ હાઈસ્કૂલમાં અભ્યાસ કરી મેટ્રીકની પરીક્ષા પાસ કરી હતી. ગરીબ અવસ્થાને લીધે તે વધુ અભ્યાસ કરી શક્યો નહિ તેથી મદ્રાસની પોર્ટ્રસ્ટ આર્ટીસમાં માસિક વીસ રૂપિયાના પગારના કલાર્કની નોકરી મહામુશીબતે મેળવવાની તેને ફરજ પડી. આ છોકરો ગણિતશાસ્ત્રમાં અતિ કુશળ હતો, અને તે શાસ્ત્રનો પોતાને ખાસ શોખ હોવાથી તેનો ખાનગી અભ્યાસ પોતે કોઈની મદદ વગર ચાલુ રાખ્યો હતો જેથી તે બી. એ. કક્કાસના છોકરાઓને ન આવડે તેવા અધગ્રા હિસાબ સહેલાઈથી ગણા શકવા લાગ્યો. એટલુંજ નહિ પણ ઇંગ્લેન્ડમાં પ્રસિદ્ધ થતા મશહૂર

ટ્રીનીટી કૉલેજ 'મૅગેઝીન' માં ખેહડ ગુંચવાડાબરેલા અધરા ગણિતશાસ્ત્રના હિસાબ-કોચકા ગ્યાય છે, અને જેના જવાબ મોટા મોટા કેમ્બ્રીજના પ્રોફેસરોને પણ આપવા ધણીવાર મહુ ભારે પડી જાય છે તેવા હિસાબના જવાબ પણ આ બિચારો વીસ રૂપૈયાનો ક્લાઈ ખાનગી અભ્યાસને આધારે લખી મોકલતો હતો. આથી પ્રસિદ્ધ ટ્રીનીટી કૉલેજના કરતા કારવતાઓનું ખાસ ધ્યાન ખેંચાયું અને તેમણે આ મી. રામાનુજમ વિષે કળવણીખાતા મારફત તપાસ કરાવી. આખરે ઇંગ્લેન્ડની કેમ્બ્રીજ યુનિવર્સિટીના ગણિતશાસ્ત્રના પ્રખ્યાત પ્રોફેસર મી. નેવાઇલ 'યુનિવર્સિટી લેક્ચર્સ' આપવા માટે મદ્રાસ આવ્યા ત્યારે તેમણે મી. રામાનુજમની અગાધ શુદ્ધિ વિષે મદ્રાસ સરકારને ઘણાજ ભલામણ કરી જેને પરિણામે સરકારે તેને કેમ્બ્રીજની ટ્રીનીટી કૉલેજમાં ગણિતશાસ્ત્રની નવી શોધો (Mathematical Research) કરવા માટે મોકલ્યો છે અને વાર્ષિક રૂપૈયા ત્રણ હજારની એ વર્ષ-આસે તેની યુનિવર્સિટી રિસર્ચ સ્ટૉલરશીપ આપી છે. દિલગીરીની વાત છે કે નરરતોની કિંમત આપણુ દેશમાં જરાજર થતી નથી. માત્ર કોઈ સદ્ભાગી અમેરિકા કે વિજ્ઞાનતના લોકોનું ધ્યાન ખેંચવા સદ્ગુણ નિવડે છે તોજ પછી આપણે પણ તે પુરૂષને ઝાળખવા લાગીએ છીએ. સ્વામી વિવેકાનંદ અને હાલમાં કવિવર રવિદ્રનાથ ટાગોરને પણ દિવે અમેરિકા ઇંગ્લેન્ડની જલ-યાત્રા પછીજ ઝાળખ્યા, અને વધારી લીધા.

વનની ઔપધી.

રા. રા. મેહેરબાન "ધન્વન્તરી" માસિકના તંત્રી સાહેબ, વિનંતી કે-આપના લોક-પ્રિય પત્ર માટે એપ્રિલ ૧૯૧૪ માં પાને ૧૮૩ મે "નમનગરવાળા પ્રખ્યાત પ્રોફેસર હીરજી ટકાચવજી ચિકિત્સકરત્નના લેક્ચરમાં જતાવેલી ઔપધીઓ"—(૧) મધુતાશિની અને માસુતી. તત્ત્વ એ એ વનસ્પતિઓનું અપ્ત અને યુષ્ણ ઉપયોગ પ્રસિદ્ધ ક્રમમાં આવેલું છે. ફરજ નાંખવામાં અતિ આ એ વનસ્પતિ શું છે? તેનાં બીજનું સંસ્કૃત નામો શું છે? જરૂર તેના જવાબમાં કોપેરિશને ઉજમજ તે પુષ્કળ જગ્યામાં ક્યાં મળી શકશે? વળી મુંબઈથી આ છે કે (૧) હાયની હૉસ્પીટલેટલ મેહેરામતો કાગળ આવ્યો છે તેમાં તેઓ પ્રથમરજી હૉસ્પીટલ તૈયાર કરવી. (૩) શરૂઆતના રૂં છે. કેટલાક પુછે છે કે "વનસ્પતિશાસ્ત્ર" કુધ અને ખોરાકના ઉપર દેખરેખ રાખવી. (૫) રૂ. આગી હોય તો નંબર અને પાનાંની ધલાવને લગતું શિક્ષણ આપવું.

તેઓને આપના પ્રસિદ્ધ પત્ર

* * * * *
સુઝને કાંકરે ગાંધી થઈ પડતા દેશી વૈદો ઉપર અંકુશ મૂકવાનું કાર્ય થોડું જાણ્ય તો રાજ્યોએ દુસ્ત ધાર્યું છે, અને તેને લગતા કે

વૈદરાજી પર

છે. પરંતુ અમારા માનવા પ્રમાણે તેવા કાયદ નામોથી સેવકને કરી વૈદક જરાજર રીતે શીખવવાની મોટી મોટી ખાત, ફૂલ ફલસોતો તરફ દેશી રાજ્યોએ ખાસ પ્રથમ લક્ષ આપવુંમુનો તેવો મેહેરબાન બેનારાઓએ દેશી ઔદ્યે આયુર્વેદિક અને સુનાની રૂ થશે. એનો નમુનો

સેવક તરફ આવેથી તે વિશે વધારે શોધખોળ થઇ જો એ વનસ્પતિમાં નામ પ્રમાણે ગુણ હશે તો એ દેશી ઔષધીને વિશેષ શ્રેષ્ઠ મળવા સંભવ છે. મધુનાશિની કદાચ કલ્પિત નામ પણ હોય, તો તે “વનસ્પતિશાસ્ત્ર”ના પુસ્તકમાં દાખલ કરવામાં આવેલ છે કે કેમ? તે બ્યાર સુધી એ નામથી એ વનસ્પતિનો નમુનો પ્રોવિસર સાહેબ તરફથી જોવા મળે નહિ ત્યાર સુધી કહી શકાય નહિ.

કોકલુમાં આકાશના વર્ગ (Asclepiadace)ની એક વેલ થાય છે—તેનું મસાડી નામ કાવઝી છે, અને એનું બોટેનિકલ નામ (Gymnema Sylvestre) છે. તેનાં તાજાં પાન કે ઢાંડી ચાવવાથી પણ હબનો પરીક્ષક સ્વભાવ થોડી વાર જતો રહે છે—એમ કહેવાય છે.

(૨) રામેટો—એનાં જાડવાંનું મસાડી નામ રામેટા, રામેઠા છે. એ વનસ્પતિનાં જાડવાં કોકલુથી નીલગિરી સુધી દક્ષિણમાં ઉગે છે. તે મહાબલેશ્વર, માથેરાન, ખંડાળામાં તેમજ કારલા, બાબ અને ખેડસાના હુમરોની ગુફાઓની આગુઆગુના પ્રદેશમાં જથ્થાબંધ થાય છે.

એ વનસ્પતિ ઉત્તરદિગ્દ કે દક્ષ, કાઠિયાવાડ ગુજરાત તરફ ભાગ્યેજ થાય છે. એટલે એનું ગુજરાતી કે સંસ્કૃત નામ નોંધાયલું હજી સુધી જોવા મળ્યામાં આવ્યું નથી.

રામેટાનાં જાડવાં સાધારણ રીતે ૨ થી ૬ ફીટ ઉંચાં વધે છે, તેમાં પાંસરી સોટી જેવી ઘણી શાખાઓ નીકળે છે, જેનો રંગ ફીકા રોતો કે જાંબુડો હોય છે. તેની છાલ ઘણી ચીવટ હોય છે. પાન અનિયમિત અથવા સામસામાં આવે છે, તે ૨ થી ૩ ઇંચ લાંબાં અને ૧ થી ૧ ઇંચ પહોળાં હોય છે, તે લંબગોળ કે ભસ્માકૃતિનાં હોય છે, તે ઘણી વાર સુંવાળાં ને નીચાં ઢળતાં હોય છે. ફૂલ બહુધા શાખાઓને છેડે છત્રાકાર ગુચ્છીઓમાં આવે છે, તે સૂક્ષ્મ પીળા રંગનાં હોય છે. એ ગુચ્છીઓ સુંવાળા સૂક્ષ્મ ચળકતા વાળની ફેણળથી ભરાયેલી હોય છે. ફૂલ આસો માસથી માગસર સુધી ઘણું કરી રહે છે—ફૂલના બહાર વખતે એ જાડવાંની શોભા સારી લાગે છે. ફૂલ સૂક્ષ્મ, રસ વંગરનાં અને અનેક ખીજવાળાં હોય છે.

વિશેષ વિવેચન—રામેટા અથવા રામેઠા એ વનસ્પતિશાસ્ત્રના કુદરતી વર્ગ (Thymelaceae) ની વનસ્પતિ છે. એનું બોટેનિકલ નામ—(Lasiosiphon eriocephalus) છે.

જે વર્ગની એ વનસ્પતિ છે—તે વર્ગના ગુણ દોષ વિશે (Dr. Robert Bently, F. L. S., M. R. C. S. Esq.) લખે છે કે:—“The plants of this order are chiefly remarkable for the toughness and acridity of their bark. The plants generally of the order are *poisonous* or *suspicious*. It owes its properties to an acrid resin and an acrid volatile oil.” (Manual of Botany page 608).

રામેટા વિશે જોન ગ્રેહમ જણાવે છે કે—“એ વનસ્પતિ ઝેરી છે, એમ દેશીઓ કહે છે.”—(J. Graham, Bombay plants page 176).

Bombay Gazetteer Vol. XXV Botany page 268 Dr. J. C. Lisboa) રામેટા વિશે લખે છે કે—“The leaves are said to be acrid

and poisonous, and to affect men as well as fish. The bark is used in poisoning fish." તેના વર્ગ વિષે કહે છે કે:-"It is a fact that an acrid poisonous principle abounds in most of the species of this order."

"The bark of. Rametha (રામેઠા) is a powerful vesicant."—(Dymock).

"It is said to be caustic."—(Dr. Sakharam Arjun.)

"રામેઠા-bark is used as a vesicatory and also as a masticatory. As a masticatory it should be used with caution. The bark if freely chewed causes looseness of the teeth and spongy-ness of the gums. Natives use the stem to procure abortion." (Dr. R. N. Khory-Bombay-M. Medica page-474).

ઉપરનાં ઉદાહરણોથી જણાય છે કે—રામેઠા બહુ વિદાહી અને ઝેરી વનસ્પતિ છે. તે વાપરવામાં બહુજન ચોકસાઈ જોઈએ, અને લેભાગુના હાથથી કે બિનઅનુભવી વૈદ ઝાંકટરના હાથથી પણ તેનો દવા તરીકે ઉપયોગ થવો જોઈએ નહિ.

આ વનસ્પતિના દવા તરીકેના ઉપયોગ વિષે કોઈ સંસ્કૃત કે ગુજરાતી પુસ્તકમાં થએલો ઉલ્લેખ, સેવકના જેવા જણમાં આવ્યો નથી. તોપણ પ્રોફેસર સાહેબ હીરજીભાઈ માધવજી હવે પછી તેના ઉપયોગ વિષે વિશેષ માહિતી આપવાના હોતાં એ વિષે વધારે અનવાળું પડી શોકે પર મહદ ઉપકાર થશે.

રામેઠા—અરબ ડુંગરમાં જેવામાં નહિ આવતાં તે "વનસ્પતિશાસ્ત્ર"ના પુસ્તકમાં દાખલ કરવામાં આવેલ નથી.

પોરબંદર

તા. ૨૧-૫-૧૯૧૪.

}

જયકૃષ્ણ દિંદી.

માઇ-ક્યુરેટર ઓફ ફોરેસ્ટસ એન્ડ ગાર્ડન્સ
પોરબંદર સ્ટેટ.

૧. અચ્છેદ્ધિ—(Dyspepsia) સીંધાલું ૮ તોલા, સંચલ તોલા ૫, ખીડલું તોલા ૨, સાંબરલું ૨ તોલા, ધાણા ૨ તોલા, પીપર ૨ તોલા, પીપરીમળ ૨ તોલા, તમાલપત્ર ૨ તોલા, કાળીજીરી ૨ તોલા, કેસર ૨ તોલા, તાલીસપત્ર ૨ તોલા, ચવક ૨ તોલા, અમ્બવેતસ ૧ તોલો, મરી ૧ તોલો, છર્ ૧ તોલો, મુંક ૧ તોલો, દાડમનાં બી ૪ તોલા, તજ ૦૫ તોલો, અને એલચી ૦૫ તોલો. બધાનું ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી માત્રા માસા ૪. ગાયત્રી જાડી છાશ સંગાથે અથવા દહીં સંગાથે સેવન કરવાથી અચ્છેદ્ધિ, વાયુ તથા ક્ષતો ગોળો, ખરસ, ઉદર વ્યાધિ, અર્બ, સંઘ્રહણી, કોઠ, બંધકુદ, શ્લેષ્મ, સોજો, આમવિકાર, પાંડુ, પથરી, છાતીનાં દરદ અને મંદાગ્નિ વગેરે નાશ થાય છે.

૨. કમળો—(Jaundice)—અરુસો, ગળો, લિંબગાની અંતરજાલ, ત્રિફળા, કરીઆતું, અને કુડ, એ બધાં સંભાગે લઈ એઓનો ક્વાથ કરી દેડો થવા પછી મધ મેળવી દશ દિવસ પીવાથી કમળો, પાંડુરોગ, રક્તપિત્ત, એટલા રોગોનો નાશ થાય.

મ યોહાણ.

“વીર્ય સંરક્ષણ. Continenence)”

યાને

“શરીરના સત્વનું પોષણ, ધારણ, અને રક્ષણ.”

(લખનાર હોરમનજી મેડેરવાનજી.)

હુબર્ટ સ્પેન્સર અક્ષરસઃ સત્ય કહે છે કે “ The preservation of health is a duty. Few men seem conscious that there is such a thing as physical morality. Men's habitual words and acts imply the idea that they are at liberty to treat their bodies, as they please. Disorders, entailed by disobedience to nature's dictates, they regard simply as grievances, not as the effect of a conduct more or less flagitious. Though the evil consequences inflicted on their dependents and on future generations are often as great as those caused by crime, yet they do not think themselves in any degree criminal. The fact is that all breaches of the laws of health are physical sins.” તંદુરસ્તી જીવનવધી એ મનુષ્ય માત્રની દ્રવ્ય છે. શરીરને લગતા નીતિના નિયમો પણ છે; એમ ઘણા યોગ માણસો સમજતા હોય એવું જણાય છે. મનુષ્યનાં હમેશ નીકળતાં વચનો, અને તેઓનાં શબ્દ ક્રમો, એવું સૂચવે છે કે, તેઓ પોતાના શરીરની, મરજીમાં આવે તેવી દશા કરવાને, યાને શરીરની સાથે ઇચ્છા પ્રમાણે વર્તવાને, પોતાને સ્વતંત્ર માને છે. કુદરતના દ્રવ્ય માને આપના બંધથી, આવી પડેલાં દુઃખ દરદો, તેઓ પોતાના વધતા ઝોણા ગેરવર્તનને આભારી ગણતા નથી; પણ ફક્ત અચાનક આવી પડેલાં જ ગણે છે. યુન્હા ભરેલાં પાપકર્મથી, પોતાના આશરે રહેલાં માણસોને, તથા હવે પછીની જાતી પ્રજાને માઠાં જીવ ભોગવવાં પડે; તેટલાં જ ભારી માંઠાં ફળ, આ શારીરિક નીતિના નિયમોના બંધ કરવાથી ભોગવવાં પડે છે; તોપણ તે બાળકમાં પોતાનો જરા પણ વાંક હોય એમ ધારતા નથી. ખરી હકીકત એ છે કે, તંદુરસ્તી જીવનવાના નિયમોનો જે બંધ કરવામાં આવે છે, તે સર્વ શારીરિક પાપો છે.” ખરેજ હુબર્ટ સ્પેન્સર કહે છે તેમ, શારીરિક, માનસિક અને નીતિ સંબંધી નબળાઈ, શરીરસંરક્ષણશાસ્ત્રના જે જે કાયદાનો જાણ કે અજાણપણે બંધ કરવામાં આવે છે તેનેજ આભારી છે.

માણસ જાતનો મોટો ભાગ, તરેહવાર જાતના વ્યાધિથી દુઃખ ભોગવે છે, અને અઘણ મોતના બચમાં આવી પડે છે. તેનું કારણ કુદરતના નિર્માણ કરેલા, શરીરની તંદુરસ્તી જીવનવાના કાયદાઓનો બંધ છે. તંદુરસ્તી સાચવવાના જે જે કાયદાઓ છે; તેમાં ‘વીર્ય સંરક્ષણ’નો કાયદો પણ સમાયેલો છે; અને અત્રે આપણે ખાસ કરીને એ વીર્યરક્ષાના નિયમોનું પાલન નહિ થવાથી, ભોગવવી પડતી ભારે શિક્ષા, તથા એ નિયમોના પાલનથી થતા અમૂલ્ય લાભ સંબંધી વિચાર કરવાનો છે. વીર્યરક્ષાના નિયમોનો બંધ કરવાથી, જેવી ભારે શિક્ષા, અઘણ મૃત્યુ અને દુઃખ દરદો થાય છે; તેવી ભારે શિક્ષા ખીજી યોડીને હશે.

કાયદો સર્વેને એક સરખી રીતે લાગુ પડે છે; તેથી તેના કાયદાથી આપણે વાકેફ રહીને તેનું પાલન કરવું જોઈએ. કુદરતના કાયદાનો ભંગ નાણી જોઈને કે અનણીતાં તથા અજ્ઞાનપણાથી કરનાર બંને સજ્જનોથી મુક્ત થઈ શકતા નથી, યાને છટકી જવા પામતા નથી. મતલબ કે ગુન્હાના વધતા ઓછા પ્રમાણમાં હુકમ દરેકે જોઈ શિક્ષા ભોગવવીજ પડે છે. હાલમાં વીર્યરક્ષાના નિયમોનો ભંગ એક પ્રમાણમાં જુદે જુદે પ્રકારે વધતો જાય છે, એમ સૌ ડોક્ટર વિચારવંત કબુલ કર્યા વિના રહેશે નહિ, કારણ એ કુદરતી નિયમોના ભંગનું પરિણામ હવે વધુવાર જીવ યાને ગુપ્ત રહી ગયું એમ નથી. તે ખુલ્લું જોઈ જોઈ નાણી અને મમજી શકે છે; તેઓને માણસ પડે છે. હમણાની પ્રજાના મોટા ભાગમાં વિષયપણું યાને અતિશય વિષયભોગ ભોગવવાની વૃત્તિ બહુ જણાય છે. અને એ વિષયવાસનાનો ગેરઉપયોગ મોટે ભાગે, પરણેલાં તેમજ કુંવારાં, શ્રીમંત તેમજ ગરીબ, કુલીન તેમજ હલકા વર્ગના, બહેલા તથા અભણ સર્વે વર્ગમાં જણાઈ આવે છે. પ્રજા ઉત્પન્ન કરનારા શરીરના તત્ત્વ વીર્યનો ડોક્ટર પ્રકારે ચતો ગેરઉપયોગ, શરીરની પાયાવાલી કર્યા વિના રહેતો નથી. ખીજા શબ્દોમાં વીર્ય જે દ્રવ્ય પ્રજા ઉત્પન્ન કરનાર શરીરનું તત્ત્વ છે, તેનો દ્રવ્ય વિષય મુખમાનીને મુખ ભોગવવાને અર્થે, જે જે રસ્તે ગેરઉપયોગ કરવામાં આવે છે, તે દરેક રસ્તે કરેલા ગેરઉપયોગનું પરિણામ, સરખી રીતે વિનાશકારક યાને શરીર તથા મનને નાશ કરનાર નિવડે છે.

વિષયવાસનાના દુરુપયોગનું પરિણામ—રોગ અને અકાળીક મોતની વધતી જતી સંખ્યામાં આવ્યું છે. પ્રખ્યાત ડાક્ટર ક્રાઉન કહે છે કે “વિષયવાસનાનો ગેરઉપયોગ કરનારો લાંબી જીવંતી ભોગવી શકતા નથી. ડોક્ટર પણ મનુષ્ય પોતાના બદનમાં જે પવિત્ર ચૈતન્ય રહેલું છે, તેને હલકું કરનાર કારણ ગેરરીતિ દોરાયલી વિષયવાસના સિવાય બીજું જોઈ શકે નહિ.” વીર્યરક્ષા અથવા અભ્યર્થનતના નિયમથી દરેકે વાકેફ થઈ તેનું પાલન કરવું જોઈએ. અભ્યર્થનના ભંગની દેવથી શરીરનો વહેલો નાશ થાય છે, અને તેનાથી ઘણાં ભયંકર દારણ હુખો નીપજે છે. હાલમાં મૈથુન વિષયક રોગો Venereal Disease નો ભયંકર ફેલાવો વધતો જાય છે; એવું અનુભવી ડાક્ટરો જાહેર કરે છે, અને તેઓ મોટી સખ્યાતાના નામે, મુંગા રહેવા સામે શ્રીયાદ કરે છે. જેઓ અજ્ઞાનતાથી વીર્યરક્ષણના નિયમોનો ભંગ કરીને દુખી થઈ પડે છે, તેઓની હાલત ખરેખર દયાજનક કહેવાયી જોઈએ. લંડનમાં વૈદક ધંધાદારીઓની કોંગ્રેસ મળી હતી, તેના પ્રમુખ સર ચાર્લસ મેરીસે જણાવ્યું હતું કે, આ રોગ (Venereal diseases) વિષે તપાસ કરવાને એક બાદશાહી કમીશન નીમવાની માગણી નામદાર સરકાર સ્વીકારશે એવી આશા છે—મેજર ફ્રેન્ચ જણાવે છે કે “The innocent were the most numerous victims of the disease which, if not controlled, would endanger the existence of the country.” આ રોગના ભોગ થનારમાં ઘણી મોટી સંખ્યા નિર્દોષીની છે અને જે આ રોગને અંકુશમાં રાખવામાં નહિ આવે તો પ્રજાની હસ્તી ભયમાં આવી પડશે.” જોકે મેજર ફ્રેન્ચના આ વિચારો સુધરેલા પાશ્ચાત્ય દેશને માટે છે, પણ આપણા દેશને પણ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં લાગુ પડે છે. જેઓ મોટે ભાગે પાશ્ચાત્ય જનસમાજ અને સુધરેલી પ્રજાના સુધરેલા સંસારી રીતરિવાજોનું અનુકરણ કરવા તરફ દોરવાય છે તેઓને એમાંથી ઘણું શીખવાનું અને જાણવાનું મળે છે.

સર કોમસ અને બીજા ડાક્ટરો 'મોર્નિંગ પોસ્ટ' માં એક પત્ર લખી પ્રતિ-
યાદ કરે છે કે "There has been always a conspiracy of silence" as
regards the most hideous cause of infection and corruption"
મૈથુન વિષયક રોગો સંબંધી મુંગા રહેવાની એકસંજી - કસ્વામાં આવી છે પણ હવે વિગતો
બહાર લાવવાની અને પ્રગટું તે પર ધ્યાન ખેંચવાનો વખત આવ્યો છે.

ઉપાદક અવયવોનાં યાને વ્યભિચાર, અથવા શારીરિક નીતિના બંગથી પેદા થતાં દરદો-
ના નીદાન કરવામાં, અને તેવા પ્રકારનાં દરદોને મટાડવાને ઉપાય શોધવામાં, ડાક્ટરોની
ભારે સંખ્યા રોકાયેલી રહે છે; અને તેઓ જણાવે છે કે, આ રોગોનું નીદાન અને ઉપાય
કરવામાં, જમાનો ઘણોજ આગળ વધ્યો છે. પણ આવા રોગોના ફેલાવો ક્યાં કારણોને
આભારી છે; તે કારણો શોધી તેને નિર્મૂળ કરવાની જરૂર રોગ થવા પછી તેના ઉપાય
શોધવાના કામ કરતાં, કાંઈ ઓછી કરતી નથી. 'ઉપાય કરતાં અટકાવ બેહેતર' એ
કોમતી વચન ઉપર પણ મુખ્ય લક્ષ આપવાની જરૂર છે.

પવિત્રતાને લગતા જ્ઞાનનો ફેલાવો—શ્રી પુરુષોના વ્યવહારને, પવિત્ર ધર્મના
કામો તરીકે, હિનિયાના વિદ્વાન પુરુષોએ ગણાવેલાં છે. અને એ વિષયને લગતું સત્ય જ્ઞાન
જોઈતા પ્રમાણમાં પ્રગટના મોટા ભાગને નહિ મળવાથી, તેઓ અજ્ઞાનતાની શેરમાં તણાઈને,
રોગનો ભોગ થઈ પડી પાપમાલ થાય છે. ડાક્ટરોના કહેવામાં પણ નિર્દોષોની મોટી સંખ્યા
એવા રોગથી પીડાનારામાં મુખ્ય છે. જેથી એ વિષય ક્રેટ્સો બધો ભારે મદત્વનો છે, અને
એને લગતા શિક્ષણનો પ્રસાર, જેમ અને તેમ છુટથી થવાની, કેટલી બધી આવશ્યકતા છે;
તે હરેક સમજીતુ આદમી, કમુલ ક્યાં વિના રહેશે નહિ. અજ્ઞાનતા હાલના સુધરેલા ગુણાતા
જમાનામાં નિર્દોષતા ગણાય નહિ પણ તે દુરાચરણ અથવા અનીતિ ગણાય છે. સોક્રેટીસ
Socrates કહે છે કે:—"Ignorance is vice." તેમ કહેતના કાયદા જાણપણમાં કે
અજાણપણમાં તોડનારને, અથવા તેને અતુસરીને નહિ વર્તનારને, વહેલી મોડી શિક્ષા થવા વિના
કદી પણ રહેતી નથી. કેટલાક સાંકડા યાને સક્રિય વિચાર ધરાવનારા આવા પ્રકારનાં ઘણા
જરૂરી જ્ઞાનના ફેલાવા સંબંધી અભાવ ધરાવે છે. પરંતુ સત્ય જ્ઞાન દર્શાવનારા ભોમીયા વગર,
હાલની જુવાન પ્રજાનો મોટો ભાગ, ગંભીર ભૂલનો ભોગ થઈ પડે છે; અને ત્યારે ભોગ
થઈ પડીને ફાંખી થાય છે, ત્યારેજ તેઓની આંખ ખુલે છે; અને પછી તેઓનો વિલાપ
કવખતનો હોય છે. ત્યાર પછી તેઓની ઘણા ભારે અસહ્ય અનુભવથી ખાતરી થાય છે કે,
કેદરતના નિર્માણ યાને સ્થાપિત કરેલા શારીરિક, માનસિક અને નૈતિક ધર્મ યાને ફરજ
સંબંધી, જે તેઓ પહેલાંથી વાકેફ હોત યા કોઈ તેઓને વાકેફ કરત તો, કદી પણ તેઓ
કેદરતના કાયદા તરફ દુર્લક્ષ રાખી ઉલ્લંઘન કરત નહિ. એ સંબંધી એક વિદ્વાનના
શબ્દો મનન કરવા જેવા છે તે કહે છે કે "Some people look with dis-
trust on all that concerns the intimate social relations of the
sexes, as knowledge that is dangerous and contaminating, that
should be hid away in dark corners, or entirely excommunicated
abolished or destroyed. Such thoughts and desires spring alto-
gether from a wrong and misdirected education, instilling into

the mind of the individual views and opinions that are narrow, contracted and unfair. That a knowledge of the whole of that part of human physiology that treats of the intimate social relations of the sexes can injure or in any way degrade the thought, the mind, the body, or the soul of the individual, would be a sad reflection on God's loving justice and mercy.

ડૉક્ટરો અને ધર્મ ગુરુઓની ફરજ—હાલની ઉધરતી જીવાન પ્રજાને દુર્વ્યક્તો અને દુરાચારમાં ફસતી અટકાવવાનો તથા તેમને શારીરિક અને માનસિક પવિત્રાર્થ તરફ યાગચાલે રસ્તો જ્ઞાનનો ફેલાવો છે. 'The way to purity is through knowledge.' પવિત્રાર્થનો માર્ગ દેખાડનાર જ્ઞાન એ રોશની છે. પણ દીલગીરી ભરેલું એ છે કે, જેઓની ફરજ અને કામ ખાસ કરીને પ્રજાને આરોગ્ય રહેવાના નિયમોથી વાકેફ કરવાનું છે, તેઓ ના મોટા ભાગ તરફથી એ કામ જોઈતા પ્રમાણમાં બળવવામાં આવતું હોય, એવું જણાતું નથી. મનુષ્યના શરીર અને આત્માની ઉત્તતિને અર્થે એ વર્ગ ઉભા થયા છે. ડૉક્ટરો અને ધર્મગુરુઓ, મનુષ્યના શરીર અને આત્માના રક્ષણને અર્થે ડૉક્ટરો અને ધર્મગુરુઓનાં ભારે મંડળ પ્રજા તરફથી નીભાવવામાં આવે છે. અને તે માટે પ્રતિ વર્ષ કોમેડો રૂપિયાનો ખર્ચ ચાલુ થતો જાય છે. ડૉક્ટરો અને ધર્મગુરુઓ પ્રજાના શરીર અને આત્માને સુખ આપવામાં યથાશક્તિ પ્રયત્ન કર્યા જાય છે; પરંતુ પ્રજાના મોટા ભાગને સુખ મળતું નહિ હોવાથી મનુષ્યો દુઃખ દરદોની યુગ પાડતાં અટકતાં જ નથી; પરંતુ એમાં અન્યથા જેવું થોડું જ છે. ડૉક્ટરો અને ધર્મગુરુઓ માટે આપણ કાંઈ જોઈએ યાને કમી માન ધરાવતા નથી. કાંઈક અપવાદ સિવાય તેઓનો વર્ગ મેહેનતુ અને પ્રમાણિક છે; અને તેઓ હમેશાં આપણા માનને પાત્ર છે. આપણે જોવાનું છે તે એવું કે પ્રજાને એ બંને વર્ગ તરફથી જોઈતો લાભ મળી શકતો નથી; ના એ વર્ગ તરફથી પ્રજાને જોઈતો લાભ પોતે મેળવવાને બેદરકાર રહે છે. જેટલે અંશે ડૉક્ટરો અને ધર્મગુરુઓનો મોટા ભાગ પોતાની ફરજ માટે બળવવામાં પછાત છે તેથી પ્રજા પણ કાંઈ જોઈતી પછાત થતી પાછળ નથી. જેઓની ફરજ, ધર્મો તથા ધર્મ પ્રજાના તમામ વર્ગને શારીરિક, માનસિક અને નૈતિક ઉત્તતિ રસ્તો બતાવાવું છે, અને પોતે પોતાની શક્તિઓ કેળવી, ઉત્તમ બનાવીને પ્રજાને બહુ પ્રત્યક્ષ ધરો બતાવાવો છે, તે વર્ગની સ્થિતિ તથા તેમના મોટા ભાગ તરફથી બળવવાનું આવતા કામની સંકોચીત હદ, દરેક જણને ખુલ્લી દેખાઈ આવવી જોઈએ. એ બંને વર્ગને પ્રજાની શારીરિક, માનસિક અને નૈતિક ચક્ષુતામાં મુખ્ય ભાગ ધરાવનારા છે; તેઓનાં કામ અને ફરજની દ્રષ્ટિ મર્યાદાના સંકોચીતપણા માટે પ્રખ્યાત જેમ્સ સી. જેક્સન એલ. ડી. પોતાના જાણીતા પુસ્તક "Hints on the reproductive organs, their diseases, causes and care" માં લખે છે તે તેના જ શબ્દોમાં આ બંને વર્ગ વડું યોગ્ય થઈ પડશે. ડૉક્ટરો સંબંધી તે કહે છે કે "Skill is good at the bed-side of the sick, but instruction how to avoid disease, enforced by correct example, is what those not sick need. To cure the sick, is a physician's duty; yet it brings no absolute

pleasure, for it is for the most part a struggle against the supremacy of foolishness; but to teach one's neighbours and fellow-men the laws of health, to show them that everywhere happiness is the result of obedience to law to make them feel it and exemplify it; this brings to the soul ample reward. It makes him who does it something more than a mere pill-giver or blood-drawer. He is not of the craft of him who gives so much medicine for so much money. It overlays the art with the decorations of bright manhood, and testifies to the truth of human brotherhood, and to the essential dignity of Human Nature. Such should be the qualifications and qualities of medical men. I am sorry to be forced to say such, as a general thing, is not their character. Medical men are poor exemplars. They live down their principles. Some of them drink alcoholic liquors; very many use tobacco, and nearly all drink tea and coffee, and indulge in articles of food unfit for the human stomach. Is it surprising that their influence over the people should be on the wane? That the syrup and sarsaparilla quack should supersede them? In this age, wide chasms between principles cherished and conduct exhibited, are not tolerable to correct minds. ડાક્ટર નેકશનના શબ્દોમાં આપણે જોયું કે ડાક્ટરો યાને વૈદ્યોની ફરજ દરદીઓને માત્ર કીમત લઈ દવા-દાર આપવામાંજ આવીને અટકી નથી. એજ પ્રમાણે ધર્મગુરુએ સંબંધી પણ કહે છે કે, "I have not much respect for their sagacity. They seem to me to lack insight to Human Nature. They fail adoption, and take altogether too narrow views of their spheres of activity, and of the depravity. His theology, his philosophy, his public and private life—all should proceed on the acknowledgment, that it is a material being as well as spiritual with whom he has to do: a creature having passions to be indulged: with propensities that are irregular, and therefore unhealthful as well as with principles that are innately true, and therefore divine. God only can deal with souls, for "in Him souls dwell" and have their being. Man is the offspring of "God manifest in the flesh." He combines the earthly and the divine.

Society will not much longer tolerate as teachers men whose aims are not progressive, and whose vision is narrow. The doctor must plant himself on a broader and better basis than that

of giving drugs; the minister must descend from his metaphysical subtleties, to grapple with the evils of every-day life. As things are, people die none the less because of doctors, nor sin the less because of the ministers; and the fault is in their defective teachings.

Now, would ministers give their attention to Physiology, and in connection with their spiritual exhortation, press home on human beings the law of physical purity, making them feel that the glutton and the debauchee are alike abhorrent—that dram—drinking and tobacco-chewing, smoking and snuffing are so many influences calculated to subvert and dethrone the higher nature—that tea drinking, coffee drinking, and the eating rich foods all pave the way for disease and drugs. Heaven is at great distance from him. His appetites, habits, modes of thought passions and main activities, lie in a different direction.

આપણા દેશમાંનો એક જાણીતો ડાક્ટર યાને વૈદ્ય “ વૈદ્ય કર્તવ્ય ” યાને વૈદ્યની ફરજ સંબંધી લખે છે કે “ પ્રાચીનકાળમાં જેવી રીતે ધર્માચાર્યો ધર્મ તત્વનો ઉપદેશ કરતા તેવી રીતે પ્રાણાચાર્યો યાને વૈદ્યો પણ જનસમૂહના કલ્યાણને માટે આયુર્વેદીય (શરીર મંરક્ષણ શાસ્ત્રને લગતા) નિયમોનો ઉપદેશ કરતા. આ રિવાજ ન્યાં સુધી અવિચ્છિન્ન રીતે ચાલ્યો ત્યાં સુધી લોકો આરોગ્યની સાથે દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવતા, પરંતુ ન્યારથી આ સર્વ-માન્ય અને જન દિતકર પ્રમગનો ઉચ્છેદ થયો ત્યારથી લોકોમાં અનેક ભયકર રોગોનો પગ-પેસારો થયો, અને તેથી આયુષ્યમાં મોટો ઘટાડો થયો. આવી રીતે લાંબો વખત થયાં અવિચ્છિન્ન રીતે ચાલતા આવેલા આયુર્વેદીય ઉપદેશનું ઉચ્છેદન શા કારણથી થયું એ જાણવું આવશ્યક છે.

“ નિર્વિઘ્નિથી વિચાર કરી જોતાં આમ થવાનું કારણ એમ જણાય છે કે જેમ જેમ વૈદ્યમાં આયુર્વેદીય જ્ઞાન ઓછું થતું ગયું તેમ તેમ ઉપદેશ પ્રસંગ ભુલાઈ ગયાં જેવો થઈ ગયો. તે એટલે સુધી કે આયુર્વેદીય ઉપદેશ એટલે શું એ પણ કોઈકજના જાણવામાં હશે. જો કે આધુનિક સમયમાં પણ આયુર્વેદીય જ્ઞાનનો તદ્દન ઉચ્છેદ થયો નથી, પરંતુ તેના ઉપ-દેશ ક્રમનો તો તદ્દન ઉચ્છેદ થયો છે. હવે જો આ ઉપદેશક્રમ પ્રાચીનકાળની પેઠે આધુનિક કાળમાં પણ પ્રચલિત થાય તો આધુનિક (હાલની) પ્રજા પણ પ્રાચીન પ્રજાની પેઠે નીરોગી, દીર્ઘાયુ (લાંબા આયુરદાવાળી), બળવાન અને પરાક્રમી બની શકે. માટે સદૈવે હુનિયાના કલ્યાણ અર્થે પોતે સંપૂર્ણ આયુર્વેદનો યથાર્થ અભ્યાસ કરી તેમાં કહેલા શરીર મંરક્ષણ નિયમોનો જનસમૂહને ઉપદેશ કરવો, એ સદૈવે કર્તવ્યમાંનું એક અગત્યનું કર્તવ્ય છે, પરંતુ આજ દિવસ સુધી આ અગત્યની બાબત ઉપર કોઈએ યોગ્ય લક્ષ આપ્યું હોય એમ અમારા જાણવામાં નથી. ”

મોંઘા પડ્યા પછી રોગ મટાડવાના ઉપાયો કરવા તેના કરતાં, પ્રજામાં મંદવાડ યાને દુઃખ દરદો આવતાંજ અટકે, એવા પ્રકારનું ઉપાયો પ્રથમથીજ લેવાની, ડાક્ટરો અરે વૈદ્યોની ફરજ સંબંધી બંધકોશ (Comp. 's du) નો વિહાન અંચકર્તા કહે છે કે “ લોકો

રોગના દુઃખ ઓછાં મોગમે, માટે દવાળું સરકારે અને પરાપકારી સહૃદયોએ કેકાણે કેકાણે દવાખાનાં કાઢ્યાં છે, અને સેંકડોના અને પ્રસંગે હજારોના પગાર આપી, રોગથી પ્રજા ન પીડાય માટે વિદ્વાન ડૉક્ટરોનીમ્હા છે. પણ જગતમાંથી રોગનાં દુઃખ ઓછાં થયાં નથી. ઉલટી પ્રજા રોગના દુઃખથી જાણે અધિક (વધારે) પીડાતી હોય એમ જણાય છે. કેટલાક રોગો જે પૂર્વે (પહેલાં) કવચિત્ કોઈ કોઈને થતા, તે હવે પ્રજામાં જાયું ધર ઘાલી બેસા છે. નવી નવી મરકીઓ અને વ્યાધિઓ પ્રસંગોપાત દ્રષ્ટી નીકળે છે. વિદ્યા અને સુધારો આટલો બધો વધેલો કેહેવાતાં છતાં આરોગ્ય વધું નથી. પ્રજાનાં શરીર બગડતાં જાય છે. આમાં દોષ નામદાર સરકારનો નથી. પ્રજાને આરોગ્યના નિયમોનું જ્ઞાન આપવાનો જોમનો ધર્મ એવા ડૉક્ટરો, તે દવાઓના રંગડા લોકોના ગળામાં રેડવા, એનેજ પોતાનો સ્વધર્મ માની બેસા છે. લોહી શુદ્ધ કરનારી, એકજ શીશી કે દાબડી ખાવાથી તાંબા જેવી કાચા કરનારી, સેંકડો રોગો ટાળનારી વગેરે મોટી મોટી યાત્રાયાણી અને અજ્ઞાન ભોળા પ્રજાને લોભાવનારી દવાઓ, ગોળાઓ, ચૂર્ણો, માત્રાઓ કે રસ કાઢી, ખીજ ઘણા પોતાનાં ખિસ્સાં તર કરવામાં રોકાય છે. ખીજ બધી દુઃખ આપનારી બાબતોમાં કારણોને નાશ કરવાનાં સાથી પહેલા વિચાર કરાય છે, પણ પ્રજાને જે રોગો થાય છે, તેનાં કારણો પ્રજામાંથી નાશ કરવાનો વિચાર કરાતો નથી. ડૉક્ટરો-તે વિચાર શું કરવા કરે? રોગને ઉત્પન્ન કરનાર કારણોનો નાશ થાય, તો પછી તેમની આજીવિકા શી રીતે ચાલે? આરોગ્યના નિમજોથી પ્રજા અજ્ઞાન રહે, એમાંજ ડૉક્ટરો અને વૈદ્યોને તો લાભ છે. ડૉક્ટરોનો પગાર, તેઓ અમુક પરીક્ષામાં પાસ થયા છે એ ઉપર ન હોય, પણ જે જીજ્ઞામાં તેઓ કામ કરતા હોય તે જીજ્ઞામાં રોગીઓની સંખ્યા ગયા વર્ષ કરતાં દર વર્ષે કેટલી કેટલી ઓછી થતી જાય છે, અને લોકોના શરીર બગમાં અને આયુષ્યના પ્રમાણમાં દર વર્ષે કેટલો કેટલો વધારો થતો રહે છે, એ ઉપર હોય અને વેતનવૃદ્ધિ (પગારનો વધારો) પણ પ્રજામાં રોગીઓની ન્યૂન (ઓછી) સંખ્યા થતી જાય, એ ઉપર હોય, તેમજ કુટુંબવૈદ્યોને કુટુંબમાં કોઈ પણ મનુષ્ય માંડુ ન પડે તેજ વર્ષે વાર્ષિક સાલીયાણું આપવાનો રિવાજ હોય તો પ્રજાને તો આ રોગ્યના નિયમોનું જ્ઞાન આપવાનો ડૉક્ટરો અને વૈદ્યોનો જે સ્વધર્મ તે હમણાં સારી રીતે સંધાય, રોગો ઓછા થાય, લોકોનું આરોગ્ય વધે, અને ના. સરકારને પણ દવાખાના નીભાવવાને થતું લાખો રૂપિયાનું ખર્ચ બચે.

“માણસો માંદા પડે ત્યારે તેમને ઓસરો આપી તેમના રોગો ટાળવા, એ કાંઈ ડૉક્ટરો અને વૈદ્યની પ્રથમ ફરજ નથી, પણ તેમને રોગજ ન થવા દેવા, એ પ્રથમ ફરજ છે. પણ હાલમાં આથી ઉલટુંજ આચરણ થઈ કરીને જ્યાં ત્યાં જોવામાં આવે છે. હાલમાં તો વૈદ્ય કે ડૉક્ટરની પાસે રોગી આવતાં માત્ર તેને દવા આપવાનુંજ પોતાનું મુખ્ય કર્તવ્ય હોય એમ તેઓ માને છે. પણ એ કાંઈ એકલું મુખ્ય કર્તવ્ય નથી. કયા કયા નિયમોનો ભંગ કરવાથી આ રોગ તેને થશે, તથા હવે કેવા નિયમો પાળવાથી ફરીને આવે રોગ નહિ થાય, એ વગેરે સર્વ બાબત ડૉક્ટરે રોગીને સ્પષ્ટ સમજાવવાની છે. ખાડામાં પડેલા આંધળા માણસને ખાડામાંથી કાઢ્યા પછી તે ફરી ફરીને ખાડામાં ન પડે માટે તેને સીધા સેરજ રસ્તા ઉપર મૂકવો જોઈએ. તેમ ન કરતાં તેને અધારમાં કુટાવા દઈ ધડી ધડી ખાડામાં પડવા દેવો, એમાં સ્વાર્થ રહેલો હોવો જોઈએ, એ વિના અન્ય અનુમાન નીકળી શકતું નથી.”

“નવજીવનાલય” અને વિજળીનું દવાખાનું.

માસિક અને મેનેજર—ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ. એન. ડી,
એમ. એન. એસ. એ. (ન્યુયૉર્ક.)

દવાઓ, દાકતરો, અને વૈદ્ય હકીમોથી થાકેલા દરદીઓને માટે
એક અમૂલ્ય આશીર્વાદ.

“નવજીવનાલય” એ એક આરોગ્યમંદર છે. અહિં રહેવા દરદીને જર્મની, અમેરિકા આદિ દેશોમાં નવી શોધાયેલી “નેચરોપથી” નામની ઉપચાર પદ્ધતિથી વિજળી, વરાળ, પ્રકાશ, પાણી, અને અનેક બીજી નવીન યંત્રોની મદદવડે સાજા કરવામાં આવે છે. શહેર બહારનાં સ્વચ્છ હવા પાણીનો, રમણીય દેખાવનો, અને ડૉક્ટરની સતત બતી દેખરેખનો દરદીને લાભ મળે છે, અને જરૂર હોય તેટલી વખત ઉપચારોમાં દરદીને ફેરફાર કરવામાં આવે છે. વળી મોટા ખર્ચમાં ઉતરીને હાલમાં દરદીઓને રહેવા, ખાવા, પીવા, સુવા વગેરેની સર્વ જરૂરિયાતો આ ખાતા તરફથી પૂરી પાડવામાં આવે છે. દરદીને કોઈ પણ તરફની તકલીફ પડતી નથી. અને ગમે તેવો ધર્મયુક્ત દરદી પોતાનો આચારવિચાર અગ્રે સારી આચવી શકે છે, તથા તંદુરસ્તી પાછી મેળવી શકે છે. ફક્ત જે દરદીઓ ખાટલામાંથી પોતાની મેળે ઉઠીને હરીફની શકે નહિ તેવી નિર્બળ હોય તેઓનેજ પોતાના ખાનગી માણસને સાથે લાવવાની જરૂર પડે છે. રોજ અને સ્થિતિ પ્રમાણે રહેવા આવનાર દરદી (ઇન-ડોર-પેશન્ટ)ના બે વર્ગ રાખવામાં આવ્યા છે. પહેલા વર્ગના દરદીની એક માસની ફી એક રૂપૈયા, અને બીજા વર્ગની ફી માઠ રૂપૈયા રાખવામાં આવી છે. આ ફી અગાઉથી લેવામાં આવે છે, અને જરૂર જણાતાં આ ફીમાં વધારો થવાનો પણ મંલવ રહે છે. નવા આવનાર દરદીઓને ડૉક્ટરને મળવાનો વખત સવરના ૭ થી ૧૧ અને સવાર સિવાય રોજ સાંજના ૪ થી ૭, વિગત માટે રૂબરૂ મળવું અગર પત્ર લખી પૂછાવવું.

ટેકાણુ:—ગયપુર દરવાજા બહાર, કાંકરીએ જવાની સડક પર ટીવા સળીના કારખાના નજીકના બંગલાઓમાં, સુકામ-અમદાવાદ.

ધનવન્તરિ.

DHANVANTARI.

The Foremost Journal of Nature-Cure in India
—and—

A Practical Exponent of Eastern & Western
MEDICAL SCIENCE.

પ્રાચીન આયુર્વેદ, પાશ્ચાત્ય ડૉક્ટરી વિદ્યા, નવીન નેચરોપથી તથા અત્યુપયોગી
આરોગ્યશાસ્ત્રનાં ઉત્તમ રહસ્યો, અને નૂતન રોધબોળોને શાસ્ત્રીયરીતે ચર્ચિતું
લોકપ્રિય વૈદ્યકીય માસિક.

પુસ્તક ૭ મું.]

જુન ૧૯૧૪.

[અંક ૬ દ્વિતીય]

માથા દત્તાવક:-ડૉક્ટર મંજુલાલ. એમ. સી. પી. એસ, એમ. સી. એચ. સી. (કલવત્તા.)

પ્રકાશક અને સંપાદક:-મોગીલાલ ત્રિકમલાલ વકીલ. એફ. એ. વી. યુ.

વિસનગર (ડ. ગુજરાત.)

Published by —Bhogilal T. Vakil. F. A. V. U.

Visnagar (N. Gujarat.) India

વાર્ષિક લવાજમ પોસ્ટેજ સહિત રૂ. ૨-૦-૦. દ્વિતીય એક નકલ રૂ. ૦-૪-૦.

"Truth crushed to earth will rise again,
The eternal years of God are hers,
But Error, wounded, writhes in pain,
And dies among his worshippers "

"Man is his own fate, and in himself,
Can make a heaven of hell, a hell of heaven

વિષયાનુક્રમણિકા.

વિષય.	પૃષ્ઠ.	વિષય.	પૃષ્ઠ.
૧ આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમ મળથી		અને રક્ષણ	૨૬૦
દેખીતા અપવાદો (ઇંગ્રેજી)	૨૪૧	૬ અનુભવના યોગ્ય પદ્ધતિઓ ઉપાયો	૨૬૭
૨ પ્રથમ અને મોટી આત્મીયતા વિશે	૨૫૧	૭ હુણી (કાદ)ના મામાન્ય યુગ	૨૬૮
૩ વીંછીની વનસ્પતિની દવાઓ	૨૫૫	૮ નિવૃત્ત, વિદ્યાન તથા વૈદ્યની શોધો	
૪ શરીરમાંથી નિવૃત્તિય દ્રવ્ય	-	તથા વિચારો. "સત્ય"	૨૬૮
(Foreign matter) નિકાલ		૯ ઔષધિશાસ્ત્રની અનૌકિકતા	૨૭૩
(Elimination) ની અગત્ય	૨૫૭	૧૦ દુઃસ્વપ્ન-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુન	
૫ વીર્ય મરક્ષણ (Continence)		રોગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુન	
યાને શરીરના સ્તનનુ પોષણ, ધારણ		પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે	૨૮૧

એક "જૈન મુનિ" શું કહે છે ?

ધન્યતરી-ધન્યતરી પૈદની પેઢે વિશ્વમાં આરોગ્યતાના વિચારો આચારોને દર્શાવનાર અને લેખોથી સુશોભિત ધન્યન્તરિ મામિક છે જૈન ધર્મના આચારોમાં નૈસર્ગિક આરોગ્ય તાના હેતુઓ મહાવના છે એમ ધન્યન્તરિ મામિકે સામાન્ય લેખોમાં જાહેર કર્યું છે ઔષધો પચાર વિના નૈસર્ગિક જીવન ગાળવાથી અનેક રોગો ઉદ્ભવતા નથી એમ વિવિધ દિગ્ગિમ પાઠ વગાડીને ધન્યન્તરિએ-આર્ય યોગને જાણવ્યું છે અનેક પ્રમુખના રોગો થવાના હેતુ ઓને પ્રદર્શિત કરીને જનમમાજને રોગના ભોગ ન થવાય એના નિગમય નૈસર્ગિક ઉપાયો જાણીને જનમમાજની સેવામાં ધન્યન્તરિ મામિકે પ્રત્યક્ષ લાભ આપ્યો છે શારીરિક પુષ્ટિનું પોષક અને રોગરૂપ ગદગીનું રોગક ખરેખર ધન્યન્તરિ મામિકે સર્વપ્રભાની પેઢે વિચાર પ્રભાને ધારણ કરી જગતના શારીરિક દિતમા પ્રવ્રત થયું છે ધન્યન્તરિ મામિકે બાળકોના અસ્થાથી ગતબોલી શારીરિક નિર્ગમય જિવિત મરણ રહે એના લેખો લખીને પોતાની ઉત્ત મના જર્જરી ગમી છે ધન્યન્તરિ મામિકે નૈસર્ગિક જીવન ગાળવાના ઉપાયો દર્શાવવામાં મુર્તરવા બુદ્ધિમાં પહેલ કરી છે એમ અપેક્ષાએ રચવામાં આવે તો તેમાં અતિશયોક્તિ નથી ધન્યન્તરિ મામિકે આ પ્રમાણે પ્રાચીન વૈદક આચોના પ્રવ્રત્ય નિરવધ રોગનાશક ઉપચારોનો પ્રકાશ કરીને જગતમાં આદર્શજન મામિકે બનો એની આત્મીય છે પદ્મશાસ્ત્રાદિ સાગ્રાહક ગુરુદેવિએ પ્રશસે, વોગમે અને જ્ઞાતાઓના હૃદયને આનન્દ મતોપ આપે એવા મુનિ આરોગ્ય-ધન્યન્તરિ માસિ અનુત થઈને અગિયની આર્ય પ્રવ્રતની ઉન્નતિમાં સુખાન આપે એનું કન્ધનામાં આવે છે



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરમૃતપૂર્ણકુન્નમં પીતામ્બરં સકલસિદ્ધસુરેન્દ્રવંદ્યમ્ ॥

વન્દેર્ધિદનયનં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકાશ્રના પ્રવર્તક, અને વળી એમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ યજ્ઞવાનને નમન કરું છું.

“Mens sana in corpore sano.”

“પહેલું સુખ તે જાતે નયાં.”

પુસ્તક ૭ મું.]

ભુવ ૧૯૧૪.

[અંક ૬ છે.]

Seeming Exceptions to Hygienic Laws.

(By DR. J. H. TILDEN, M. D.)

“General H. S. U. ate for his break-fast this morning a hodgepodge of fruit and cereals, washed down with coffee and held down with a cigar; he is now seventy-five years old, and always eats as he likes!” This bit of information was given me as proof that my preachments—my half-baked food ideas—are all pipe-dreams.

Let us see about this extraordinary exception to the general dietetic teaching. It is said there are exceptions to all rules; this is one of civilization's lies. There are no exceptions to any rules, for like causes always bring like effects, and when unlike effects follow *like* causes, a wise man will endeavour to find, if possible, what has gone wrong with *like* causes. If cause is single and the same, and it does not produce a like effect every time it acts upon a given object, the object has changed. If

the nature of cause and the thing acted upon are always the same the effect will be as positive as law and as unvarying as the sun.

What I shall say will be wasted on children and undeveloped adults; my explanation will find sympathy and appreciation only among those who have placed under their mental structure the chief cornerstone of all reasoning; namely: that Law and Order rule man's body and mind as well as the universe.

Fortunately, I have a personal acquaintance with General U. He is an old soldier; he went through the Civil War, and proves, by not getting killed, that war is not murderous—that war does not kill those who are engaged in it. He has one of the loveliest wives I know; her voice distils a healing balm that antidotes all domestic woes, and her face is illuminated by the kindest eyes that ever caused Care to forget his sighs; and although she wears a crown of threescore years, her form is not more worn than many at forty. The general has not only proven that food does not disturb those who eat it, and that bullets used in warfare do not kill soldiers, but that wives are all angels, and that there are no shrews. And this is not all. This extraordinary man has a second wife, that affords him great consolation; this much-beloved is Lady Nicotine, and in taking this lady unto himself he has forever dispelled the foolish notion that tobacco is injurious to those who use it.

This man, who proves by his life that food, bullets, women, and tobacco are all good and harmless, is one of the most successful gardeners in the country. Those who believe in special providence, luck, super-human guidance, etc., could easily believe that the general has some magical power by which he compels the vegetable kingdom to wait upon him; but we will be consistent and say that he proves by his success as a dilettante gardener that all men are gardeners—that all families have their very own gardens, and that the masters of all households delight in gardening. General U. proves that gardening is not tiresome, hard on the back—in fact, hard work; indeed, all that it is necessary to do is to *hire* someone to break the ground,

plant the seed, and sit in an easy chair under a tree, read the latest magazines, smoke good cigars, and invoke the fairies to watch and keep the vegetables growing. Vegetables do not need love's hand to remove obstructions to growth, and supply water and food at exactly the right time. Vegetables are insensate; they may be mistreated by being starved and stuffed; parched from lack of water, and then deluged until waterlogged; they have no moods to indulge, no spirit to retaliate for neglect! They compound the elements fit for food when abused, the same as when treated kindly.

This old soldier, who has threescore and ten beaten to a frazzle, lives in one of the best homes in this city—a city noted for its fine homes—and in this way proves that there are no poor and homeless people. And, neither last nor least, this extraordinary man has made a success of business, proving thereby that there is no such thing as failing in business; that business, like eating, may be indulged in any sort of a haphazard way, and failure is impossible.

After indulging the satirical spirit invoked by the stupid inference that General U. proves by eating contrary to dietetic and hygienic teachings that disorder and haphazard should reign supreme in the eating world, I will endeavor to prove that law and order do rule in eating as surely as in anything else.

Why can General U. eat anything fit to eat, and combine his foods in any sort of a haphazard way with apparently no evil effects? Because he is not wasting nerve energy in many other ways. He is as nearly perfectly poised as it is possible for a man to be. He gets his rest; he not only sleeps, but he rests when he sleeps. He works with the least expenditure of force; the chafing and fretting elements enter not at all into his daily routine; he has never been sated in business, pleasure, or habits; his conscience is easy; he has no chestnuts in the fire that require the good offices of friends to drag out; he does not need to wear his business heart in his sleeve, nor talk ambiguously to thwart Honest Opinion's judgement. His daily life is an open book; his religion, the philosophy of life, revised

by a personal experience aided by sober, sane common-sense and reason. He practices the small vices moderately, and the large ones not all. He eats with the relish of youth because he never gluttonizes; he senses the true relationship of nutrition and labour, and in this matter, as well as all other affairs of life, he keeps the balance true; at no time has he divorced labour and eating. Whatever others may say or do, he maintains his sanity. Others may work all the time, to the exclusion of rest and recreation, until so enervated that the functions of digestion are lost; others may feast and *recreate*, to the exclusion of work until sated and ready to die of *ennui*; and still others may chase the iridescent dreams of fanatics on dietetics, physical culture, Divine and Christian Science, and other cults too numerous to mention; yet he maintains the even tenor of his way; and while all these hordes suffer deranged digestion and nutrition, because of nerve irritation and exhaustions, this man, who is wittingly or unwittingly psychologically adjusted to cosmic intelligence, eats in a manner that would kill many and send others to the hospitals.

In the matter of poise this unique man owes much to a good wife; if she had been a Xanthippe or a Gretchen, he too might have had trouble with his stomach and found it necessary to select foods easy of digestion and the least liable to take on fermentation; he too might have found that Lady Nicotine would not, at all times, soothe his nerves and enable him to dream day dreams of an optimistic nature. Because this wife has not nagged him is no proof that he is more of a domestic angel than many men. The nagging sort of a woman would have found fault with his tobacco habit; she would have reminded him of his breath, the odor of his clothes, his indifference to, and neglect of, her for his tobacco, his garden, his billiard room, his paper, his books; and perhaps for his lingering glances at other women; for he is a lover of art and has a collection that is worth thousands of dollars; and a man who loves art, music, and song loves woman as a species and adores rare specimens. This taste evidently cropped out young in the general; for he certainly selected as a wife a rare specimen.

This man of remarkable appetite and digestion has certainly not always been proof against getting tired, and at times anxious and worried about business. If at such times his wife had misinterpreted his feelings and read into his mood a dissatisfaction with her, and an interest in some other woman, he might have had irritation added to his tire and anxiety, which would have inhibited digestive energy; and if this misunderstanding had continued, domestic unhappiness would have brought ill-health to both, marked by perverted digestion and malnutrition.

I think I have shown, to those who have any reasoning power, why General U. can eat food combinations that others cannot eat without getting into digestive trouble. The fact that he can eat all sorts of mixtures at a meal is no proof that it would not distress most people, and is no more proof that care in eating is not necessary to the majority of people than that his going through the Civil War without being killed is proof that battles are harmless or devoid of fatalities, or that because his wife is not a nagger there are no nagging women.

It is my endeavor to help my readers to take a general view of life, and not childishly fly to the conclusion that single experiences establish rules.

What better proof does a reasoning mind need than that bad habits and wrong life create disease, when it can be shown that the majority of people are sick much of the time, and this same majority have bad habits? Where one person can be found who has fine health, and great resistance, and who indulges in the petty vices without self-concern and without apparent ill effects, a thousand can be found who reap ill-health from just such sowing; hence, the rule is that bad habits and haphazard eating either bring ill-health, or emphasize disease brought on from some other cause or causes.

In writing food articles like this, I keep before my eyes the stubborn fact that the great majority of people have more or less sickness, and, to secure a reasonable amount of comfort, they must exercise care not to overtax digestion or overtax in any other way.

Christian Science and other mind-healing cults have demonstrated by actual cures made that many diseases have their origin in the mind. I do not take the exceedingly narrow view that people just think they are sick; there are a lot who do, but there are a lot who are sick in their minds from domestic, social, and business worries. And worry is a mental sickness. A dishonest mind is a sick mind. When Christian Science succeeds in curing the worry habit, it cures all the train of physical derangements that are a consequence of worry. When mental science substitutes mental poise for mental unrest, it cures every physical derangement that results from lack of poise. When a church changes the disposition from that of envy, spite, or dishonesty to the opposite states, all the physical derangements consequent to the mental perversion are cured.

A physician must be able to administer to a sick mind as well as to a sick body. Mental irritations may be brought on from many different causes. The causes must be found and removed. While this search is going on, all auxiliary causes must be removed, and care must be taken not to create others by bad suggestions, drugs, foods, or excessive stimulation from manipulation.

It is estimated that ten per cent of the body's nerve energy is required to carry on nutrition—to digest and assimilate the food required to support a normal, healthy man or animal, if, because of worry, excess, pleasure, overwork, or what not, energy is reduced fifty per cent, forty per cent of the energy left will be required to keep up nutrition and unless other affairs of life are cut down—unless the usual amount of work and worry and all consumers of energy are cut down—the supply of energy will be used up, so that none will be left for carrying on nutrition.

Common sense and mathematics should give a reason, to any mind capable of reasoning, why one person can eat more than another and suffer no inconvenience, why one can smoke, drink, lust, or practice any stimulating habits more than another, without suffering as greatly. Of two men with equal nerve

energy, it is self-evident that the one who uses the less energy will have the more reserve; or, if both practice a half-dozen enervating habits, the one who is more excessive will come into nerve exhaustion sooner than the other. It is also self-evident that the man with one bad habit can practice it to a greater excess, with less exhaustion, than the man who practices three bad habits excessively, assuming that either one of the three is as enervating as the one practiced by the man with one bad habit.

Overclothing, excessive eating and venery are the common formula for cultivating the catching-cold habit: add to this tobacco, alcohol, drugs, keeping up with Lizzi, unsatisfactory business, envy, jealousy, bad temper, and spite, and the victim who has all these vices is in line for cultivating any disease he is predisposed to have. Is it hard for those with common reasoning power to see that, if one bad habit is dropped energy is conserved, unless some other habit is overworked, as we see in many instances where tobacco is given up and the appetite for food so overindulged that the same amount of energy is used up as when tobacco was one of the enervating habits, or, when alcohol is given up, the use of morphine or some other drug is increased?

It is childish and unreasoning not to recognize that the partaking of food requires energy to convert it into tissue. As I stated before, ten per cent of the energy of a normal body is used up in digestion and assimilation, and when the nerve energy is used up in bad habits, the per cent of remaining energy required for digesting and assimilating food is increased, and, to prevent nerve exhaustion, habits must be controlled, and the eating must be cut down in amount and modified as regards digestibility. Granular starch, or the decidedly starchy foods, must be eaten very lightly or given up entirely, for they draw heavily on the nerve energy; sugar and milk starch, such as is found in the green table vegetables, peas, string beans, carrots, etc., are easier to digest. Where there is great prostration, all habits must be given up and the patient sent to bed for rest and relaxation.

If the ordinary haphazard eating of healthy people requires ten per cent of the nerve energy, twenty-five to fifty per cent of this amount can be saved by being careful in selecting food that is easy of digestion and possessed of oxygen.

The lower the nerve energy, the weaker is organic functioning, hence, such subjects have very poor blood circulation, their feet and hands are cold, breathing is light, and the exchange of gases in the lungs is imperfect. Foods should be selected that will require the least digestive power and be possessed of the greatest amount of oxygen. Instead of using clabber, or milk that has coagulated, it should be whipped or churned, and forced to absorb as much oxygen as possible. Fresh uncooked fruits, vegetable salads stand before the cooked vegetables, the cereals in the milk state are much to be preferred to the dry, matured grains, and the beans and peas, young and tender, should be selected, not the matured.

The strong, hearty, one-hundred-per-cent man or woman often says to people who are minus fifty or more per cent of nerve energy "Why don't you eat as I do? I eat good, strong, nourishing food. See my muscles!" As well say to these people "Why don't you work as hard as I do? I work hard, lift heavy weights, and carry large burdens. If you would do the same, you would be as strong as I am." Or "See my chest, I measure forty-two, I'm obliged to buy a forty two coat. Why don't you buy a coat as large as mine, instead of a thirty-six?" Such a coat prevents you from growing large and strong." The two latter propositions may appear ridiculous to those who are quite ready to make the first, yet the three are congenerous.

The idle, stupidly ignorant remarks on food and eating often made by people who are supposed to be intelligent brand them as not only ignorant, but as a nuisance and a menace to the sick, and obstructive to the spread of enlightenment. Many people pride themselves on being, or thinking they are, opposed to fad diet notions, they declare that dietitians are fakers or jollifiers of the people, that there is not anything to the subject, and they prove there is not by eating the most abominable mix-

tures, they are unwilling to believe that the 'major portion of sudden deaths that take place among apparently healthy people are due to the over-eating habit. It is true that nearly all, if not quite all, who die suddenly have other bad habits besides eating too much, but overeating appears to be the last straw; for death usually comes *immediately after a hearty meal*. "Mr. So and so died just as he had finished a hearty meal; he appeared to have been *in his usual good health*."

Continuous hyperemia (too much blood) in the base of the brain and spinal cord overstimulates this important center, and as a result there is a weakening of the functions of important nerves, especially those governing breathing, digestion, and heart action. When these nerves have been overstimulated until their functions are impaired—rendered unreliable—perhaps because of an exhausted state of their usual ganglionic reserve, an unusual stress laid upon them—on the order of a hard day's work followed by a hearty dinner, or overstimulation of the grand passion followed by an unusual meal—may cause a sudden suspension of nerve supply to the heart, and before a resumption of function can take place the unfortunate victim is dead. Many who go off in this way pass among their fellow-men as men of strong, rugged constitutions; and so they are. But they have a predisposition to carry too much blood in the head; they have large blood-vessels in the brain and spinal cord, and should know their apoplectic tendency, and govern their lives accordingly. But unfortunately, they have not had the proper instructions, or they failed to pay attention to advice.

A physician who will give a palliative remedy for an apoplectic headache without warning his patient of the danger, or who is really incapable of giving the warning, should leave the profession, or be branded a menace to the community.

These apoplectic predisposed people are fond of banquets, wine, women, and song, and unless their reason is appealed to early, before habits are formed, they will go down and out in middle life; for when habits are fully formed, they will say: "I would rather have five years of life, and live as I like; than to

be given ten with restrictions." When sensuality begins to speak through the mind in this manner, look out—the breakers are only a short distance away; instead of five years, perhaps only long enough for one more debauch. Whenever the sub-conscious begins to give warning, and the conscious replies: "Not now! A little later;" or, "I would rather live a shorter time, and *live*, than to exist without entertainment," danger is near. And what is meant by entertainment? To live in a state of debauchery—smoke, eat, drink, and think of the lustful orgies that impotency now makes impossible.

Someone on the road to this sort of an ending will say: "The picture you draw fits only derelicts." Perhaps. But they were once of good family and countenance; many were among the brightest and foremost business and professional men of their communities. And it is worth remembering that only the most powerful physiques outlive friends, social and business standing; indeed, many go out at the acme of success, or at the dawn of the day for their greatest success.

Those who do not know me, or read carelessly what I write, often ask: "Why do you lay so much more stress on food and bad habits of eating than on other habits?" I do not; however, I do try to show that bad eating habits initiate and keep alive every other bad habit. Eating creates the first sickness and perverts the nervous system. Overeating and improper eating set the fires of appetite and passion burning, and, unless controlled, the whole catalogue of bad habits is liable to be adopted. No other physical or mental state has such a driving desire for change and variety as when the nerves are enervated by the overstimulating effects of food-poisoning.

Those who are carrying too much blood in their heads should live on vegetables and fruit during the hot weather, and prepare themselves for going through the winter in health.

These people of sudden taking off tendencies are the hundred-per-cent energy type.



કોયલા અને માટી ખાવાની ટેવ વિષે.

(લેખક ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ. એન. ડી.)

આ લેખને મથાળે મેં ‘ટેવ’ શબ્દ વાપર્યો છે, કારણ કે તેને ‘કુટેવ’ કહેવાનું સાદસ મને વાળખી જણાતું નથી; જો કે બાઈબલમાં “આર્થપ્રકાશ” તો તેને એક “ખદી” (અર્થાત કુટેવ) તરીકે જણાવે છે. પાંગળાએ ઘોડીઓ ચાલવા માટે વાપરવી, અગ્નિ વાળાએ અન્નમાં મસાલા ઉમેરવા, અછર્જુવાળાએ ચૂર્ણ ખાવું, જ્ઞાનતાંત્રના બળની કીચ્છતા વાળાએ ચ્હા-કોશી પીવી, એ વગેરે રિવાજોને જો ‘ખદી’ કે કુટેવનો ઇત્યાદિ ઘટતો હોય, તો કોયલા માટી ખાવાની ટેવને પણ તેવોજ ખતાબ આપવામાં ખાસ વાંધો નથી; છતાંએ કેટલાંક કારણોસર માફ એમ માનવું છે કે મીઠું, મરચાં, ચ્હા, કોશી, અને ખાંડ, રાઈ વગેરે પદાર્થો ખાવામાં જેટલા પ્રમાણમાં વપરાય છે, અને તેનાથી જેટલું નુકશાન મળુઓને થાય છે તેનાથી પચાસમા કે સોમા ભાગ જેટલું નુકશાન પણ કોયલા માટી ખાવાથી નહિ થતું હોય એમ માફ માનવું છે. કોયલા, માટી ખાવાની ઇચ્છા તમને, મને કે અન્ય કોઈ તદ્દન તન્દુરસ્ત માણસને થતી નથી, અને તેને અજમાયશ ખાતર ખાવામાં આવે તો તે પસંદ આવતાં નથી. ત્યારે કેટલાંક બાળકો, સગર્ભા સ્ત્રીઓ, અને અમુક પ્રકારના છર્જુ રોગીઓને તે ખાવામાં ખાસ આનંદ પડે છે, અને તેઓને તેનાથી લાભ થતા જણાય છે. અને તેથીજ “આર્થપ્રકાશ” ને કહેવું પડે છે કે “અહીંની કેટલીક ખાનદાન કુટુંબની સ્ત્રીઓ પણ માટી કે કાચાં નળીયાં ખાય છે એ વાત કેટલાક કેળવાયલા માણસોને તો અજબ જેવી લાગશે; કેટલીક સ્ત્રીઓ કાચા મરડીયા, છેવટે બીંતોના ચુનો, અને તે નહિતો લીંપણ પણ આરોગે છે !” આ હકીકત સાંભળી અજબખી પામ નાર ‘કેટલાક કેળવાયલા માણસોમાં’ અમે અમારો સમાવેશ કરી શકતા નથી, કારણ કે તે વાત વેદક્રોધ ધંધો ‘કરનારની જાણ બહાર ભાગ્યેજ હોય છે, અને દેશનાં લોકોના ખાનગી જીવનના અનુભવીને પણ તે સારી રીતે જણીતી હોય છે. બાઈબલમાં પત્રકાર લખે છે, કે ‘આવી ખદીઓ પ્રકટ અજાનીઓમાંજ હોય છે, અને એ એવી સામાન્ય છે કે તેમાં બાળકો અને સ્ત્રીઓ જરૂરી ફસાય છે, માટે શિક્ષિત પુરૂષોએ આ વિષયમાં પૂરતી કાળજી રાખવાની જરૂર છે.” ખરી વાત છે કે અભણ લોકોમાં આ કહેવાતી ‘ખદી’ વધારે પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે, છતાં ‘સુધરેલા’ લોકોની ચ્હા, દારૂ, તમાકુની ખરેખરી ખદીઓ જેટલી આ વખોડી કહાડવા જેવી નથી, અને જે શારીરિક કારણોસર સગર્ભા સ્ત્રીઓને અને બાળકોને કોયલા માટી ખાવાની સ્વાભાવિક ઇચ્છા થાય છે, તે શારીરિક કારણો દૂર કર્યા વગર ફક્ત તેમને પોપટીઓ ઉપદેશ કોયલા માટી ખાવાના નુકશાન વિષે આપવાથી કાંઈજ ખરો લાભ થવા સંભવ નથી. કારણ કે ચેનકેન પ્રકારે તેમને કોયલા માટી ખાવાનું બંધ કરાવવામાં આવશે તો કાંતો તેમને વધારે નુકશાનકારક વસ્તુઓ દ્વારે ખાવાની જરૂર પડશે, અગર તો શારીરિક માનસિક બંધા સહન કર્યા કરવી પડશે. થણા ખસ દાખલામાં તો બ્યારે તે સ્ત્રીને ખાવાનો પ્રતિબંધ કરવામાં આવે છે ત્યારે તેઓ છુપી રીતે તે ખાવાનું ચાલુ રાખે છે, અને તે સ્ત્રીને ખાવા માટે અપમાન, અને

શારીરિક શિક્ષા પણ સહન કરે છે, તેજ ખતાવી આપે છે કે આ સ્ત્રીને ખાવાની ઇચ્છા તે અમુક પ્રકારના રોગી શરીરની સકારણુ માગણી છે અને એ રોગી સ્થિતિ ગમે તે રીતે દૂર થતા આવી સ્ત્રીને ખાવાની ઇચ્છા આપોઆપજ નાશ પામે છે, એજ ખતાવી આપે છે કે આવી સ્ત્રીનેનો ઉપયોગ સકારણુ છે, અને વ્હા, નાઝ, અરીણુ કે કોકેનના કેરી કે માદક વ્યસનની પેઠે આ ટેવ જન્મભર ગમે પડતી નથી. જંગલનાં પ્રાણીઓ અને નાનાં જાળકો અમુક પ્રકારની રોગી સ્થિતિનાં કોષના પણ શીખવ્યા સિવાય આંતર પ્રેરણા (Instinct) ને અનુસરી કોયલા માટી ખાવા પ્રેરાય છે, અને આવું આખી દુનિયાં પર ખતે છે, અને પુરાતન કાળથી ખનતું આવ્યું છે. દાખલા તરીકે ‘ આર્ય પ્રકાશ’નાજ તા. ૧૪-૬-૧૯૧૪ના અંકમાં જણાવ્યા પ્રમાણે “હી-સ્ટીરીયા કે અશ્વરૂના રોગથી જેમની રૂચિ અન્ય ખોરાક પરથી ઉઠી ગઈ હોય છે તેવા ખોરાકથી અને ઇન્ડો ગાથનાના વતનીઓ એક જાતની માટીનો ‘ મીદાઈ ’ તરીકે ઉપયોગ કરે છે. ” અને આવા દરદીઓ કેળવાયલા આપણા ડૉક્ટરો પાસે જાય છે તો તેઓ પણ તેમને ઘણીવાર કોયલાનીજ ‘ મીદાઈ ’ ખવરાવે છે; એટલે કે તેમને કોયલા (જેને લેટીનમાં ‘ કાર્બો લીગ્ની ’ Carbo ligni કહે છે તે) ની ‘ લોએનઝસ ’ અગર ‘ ખીરકીટ ’ ખવરાવે છે. અર્થાત્ કેટલાક કેળવાયલા લોકો દેશી કોયલા માટી ખાવાની પોતાનાં બૈરી છોકરાંને મના કરે છે, છતાં કોઈ કોઈવાર તેમને સુધરેલી ટમે ડાકટરને શી આપીને વિલાયતી કોયલા (અને તે પણ ક્વચિત્ પ્રાણીઓનાં હાડકાંના કોલસા Animal Charcoal) ની ખીરકીટ કે લોએનઝસ ખવરાવવી વધારે ઠીક લાગે છે. રોગી ધાવણુ, શીશીના દુધ, કે મેલીન્સ ટુડ આદિ અસ્વાભાવિક ખોરાક પર ઉછરનાર જાળકો, અસ્વાભાવિક ખાનપાનવાળી સગર્ભા સ્ત્રીઓ, અને અન્ય રોગીઓના પાચક અને રસોત્પાદક અવયવો તથા આંતરડાં જેવા મરોત્સર્ગક અવયવો ઘણીવાર એવી રોગી સ્થિતિમાં આવી જાય છે કે, તે સ્થિતિના શાંતન કે નિવારણુ અર્થેજ કોયલા માટી ખાવાની પ્રેરણા તેવાં જાળકો અને સ્ત્રીઓને થાય છે. એ જાણીતી વાત છે કે ઘણી સગર્ભા સ્ત્રીઓને અરૂચિ, વાન્તિ અર્થાત્ ઉલટી થવી, અંધકોશ, મંદાગ્નિ આદિ વિકારો થાય છે, અને તેવી સ્ત્રીઓ જ્યારે કોલસા કે માટી ખાય છે ત્યારે તેમને મોંઘામાં મોળ આવતી મટે છે અને ઉપર કહી તેવી ખીજ ઉપાધિ પણ ઝાઝી થયેલી લાગે છે, અને તેથીજ તેઓ તેવી સ્ત્રીનેનો ઉપયોગ ચાલુ રાખવા લગ્નચાય છે. પેટ અને આંતરડાંના કેટલાક વ્યાધિઓ ઉપર કોયલા ખાવાથી ખાસ લાભ થાય છે એમ ઈંગ્લેન્ડ વૈદ્ય-શાસ્ત્રનો પણ ચોખ્ખો મત છે. દાખલા તરીકે એક જાણીતા ‘ મેટ્રીરીયા મેડીકા ’માં કોલસાના ઉપયોગ વિષે નીચે પ્રમાણે લખેલું છે:—

“ Carbo Ligni (wood charcoal) may be given internally in flatulent and acid dyspepsia. By removing flatulence, disinfecting faeces, and diminishing reflex movements, it may be of use in diarrhoea. Jenner recommends it in enteric diarrhoea. It is an antidote for alkaloidal and phosphorus poisoning..... In the stomach and intestine it absorbs and oxidizes gases and irritating fluids, and thus acts as an absorbent and deodorant. . . . Therefore, it is a gastro-intestinal disinfectant. In large doses

it acts as a gentle purgative passing out with the faeces unchanged." ઉપરના ઉંચેછ ઉતારાનો ભાવાર્થ એવો છે કે, વાયુનો ઉપાડ થઈ પેટ ચઢતું હોય અગર તો બહુજ ઓડકાર ઉપરા ઉપરી આવ્યા કરતા હોય, અથવા તો પેટમાં ખરાશ વધીને ખાટા ઓડકાર આવતા હોય, ચાતો પેટ ખોરાકથી ભરેલું હોય છતાં કોઈની કોઈ ચીજ ખાવાને છવ વલખાં મારતો હોય, મંદાગ્નિ અગર અપચાનો વ્યાધિ થયો હોય તેથી વખતે 'કારઓ લીઝની' એટલે કોલસો ખવરાવવાથી લાભ થાય છે. ઉદાવર્ત અને પેટ ચઢતું હોય ત્યારે કોલસો પેટમાં જઈને નુકશાનકારક વાયુઓને ચૂસી લે છે. આંતરડાંમાં મળ ભરાઈ રહીને સડતો હોય તો કોલસો તે સડાને અટકાવી મળને 'ડીસીન્ફેક્ટ' કરે છે. અને આંતરડાંની અસ્વાભાવિક આંચક્યા વસ્થા ને દૂર કરે છે. આવા આવા ગુણોને લીધે ઝાઝા અગર અતિસારના દરદીને કોલસો ખવરાવવાથી લાભ થાય છે. શીતલાની રસીનો શોધક પ્રખ્યાત જોનર આંતરડાંના વિકારથી થતા અતિસારના દરદીને કોલસો ખવરાવવાની ખાસ બલામણુ કરે છે. એલ્કેહોલિડ અને શેસ્ટેરસના મિશ્રણવાળાં ઝેરાનો કોલસો એ ઉતાર અથવા પ્રતિકાર છે. જઠર અને આંતરડાંમાં અપાયકારક વાયુઓ અને પિંડા કરનાર પ્રવાહીઓ ભરાઈને દરદીને હેરાન કરતાં હોય તો કોલસો ખાવાથી તેવા વાયુઓ અને પ્રવાહીઓને તે ચૂસી લે છે, અને કેટલાકને 'આન્કસીઘઝઝ' કરવાનું તથા દુર્ગંધનો નાશ કરવાનું કામ પણ તે કરે છે. દુ'કામાં આપ્યા અન્ન માર્ગ કે મહાસ્રોત (The whole alimentary canal) જેમાં મુખ, હોઝરી, આંતરડાં વગેરે સર્વનો સમાવેશ થઈ જાય છે તે બધાને ડીસીન્ફેક્ટ કરવાનો ગુણ કોલસો ધરાવે છે. વળી વધારે પ્રમાણમાં ખાવામાં આવે છે તો એક મૃદુ રેચક આપધની ગરજ સારે છે, અને આવો અનુભવ બંધકોશથી પિડાતી કેટલીક સગર્ભા સ્ત્રીઓને પણ થયેલો હોય છે. વધારામાં ઉપરનો વૈદક અંથ જણાવે છે કે આધેસો કોલસો શરીરમાં ચૂસાતો કે કોલીમાં કે સ્નાયુઓમાં બળી શકતો નથી, પણ ખરાય પદાર્થોને પોતે ચૂસી લઈને, અને પોતામાં રહેલો ઓક્સીજન બીજાને આપી દેઈને, પોતે કાંઈપણ રૂપાન્તર પામ્યા વગરજ ઝાડા કે મળ સાથે શરીરની બહાર બધો નીકળી જાય છે.

નાજન નળીયાંના દુકડા અગર શેકેલી માટી જે કેટલાંક ઘેરાં અને છાંકરાંને ખાવી બહુ ગમે છે તેમાં પણ ઉપર લખ્યા તેવા, કોલસાના જેવાજ, ગુણો મોટે ભાગે રહેલા છે. મોટા મોળ કાળા કે રાતા રંગની કણવાળી, સારી રીતે ધાઈને પછી ખૂજ શેડી નાંખેલી રેતીમાં પણ આવજ બહુ કેટલાક વધારે સારા ગુણો રહેલા છે. આપણા આર્ય ઋષિમુનિઓ પણ રેતીના ગુણોથી સારી રીતે જાણીતા હતા. મદ્યાત્મા ભાવમિત્ર વડે છે કે:-

વાલુકા સિકતા: પ્રોક્તા શર્કરા રેતજાડપિચ ।

વાલુકા લેઘની શીતા વ્રણોરઃશ્વત નાશિનો ॥

“વાલુકા, સિક્તા, શર્કરા અને રેતની, એ સર્વ રેતીનાં નામ છે. રેતી મળને બેઝેડનારી છે, દંડી છે, અને ત્રણ તથા ઉરક્ષતનો નાશ કરનારી છે.”

તેજ પ્રમાણે મદ્યાત્મા ચરક પણ લખે છે કે:-

વાલુકા દાહપિત્તાતિ શાફત્તા શીતલા સરા ।

“રેતી દાહ તથા પિત્તના ઉપદ્રવને તથા સોજાને ટાળનારી છે, તથા ઠાંડી અને સારક છે.”

સગના સ્ત્રીઓને ઘણીવાર હાથે પગે મોઝા અદે છે તો તે મગડવાનો ગુણુ પણ ગેતી ધરાવે છે એમ ચરક ભગવાનનો મત છે

ગેતીનો ઔષધ તરીકે ખાવામાં ઉપયોગ પ્રમાણે આ મધા લાભ થાય છે, અને તે ખાવાથી પેશાબની પિત્તની પથરી બધાના પેશમાત્ર પણુ જી સંબંધ નથી એ વાતો અપ્ટગીતે નિર્ણયતા લેખે શ્રી “ *ધન્વંતરિ* ” મામિષ્ટના સન ૧૮૧૧ના આગસ્ટ અને ડીસેમ્બર માસના અંકમાં ‘ આગેય પ્રાપ્ત કરવા અને શરીરને નીચેના રાખવા સંબંધીના ઉપાય ’ તથા ‘ ગગને નિવારનામાં ગેતીનો ઉપયોગ ’ એ નામની પ્રસિદ્ધ થઈ ગયા છે, એમને હવે આ અંગે તેની પુનઃકૃતિ પ્રમાણે જરૂર લેવો નથી

કેવસા, શે લી માગી અને ગેતીના ઉપયોગની તરફેણમાં આના ખાવા પ્રેમદ્રીય-શાસ્ત્રીય મરણો છે, છતાં ભાષ્યમાં ‘ આર્યપ્રમશ લખ છે ’ આ બાબત (માગી ખાવા ખાવાથી થતા કહેવાતા ગભીર નુકસાનો) પર જટલા બહાપોદ થાય તેટલો ઓછો છે. પરંતુ એવી તે માગી ખાનાર સ્ત્રીના શરીરનજ નુકસાન થાય છે એમ નથી પરંતુ તેની સતતિને પણ એથી ઘણીજ હાનિ પહોંચે છે. માબાપે ખાધેન ખાનાર માગી નીચે જેતમની મારફત સતતિ સુધી વારસામાં ઉતરી ‘ વણીજ હાનિ શી રીતે રતા હશે તે અમારી વૈદક દ્રષ્ટિમાં તો આવતું નથી અમે કાંઈ જાદન ચરા, કે ઝણુ લી પણ ખાનાની બનામણુ જરૂર નથી ખાવાથી મો મળુ થાય અને તેથી પોતે ખાવા ખાનાની વાત બીજાને ખમર પડી જાય તે ભયથી લક્ષમાં ન ખાઈ શકનાર અને તાજા નાનળીયા નારી ઓખખી શેકેલી માગી કે ગેતી ખાવા જેને નથી મગતી છતાં અગાઉ કહ્યા તેના ગારીરિષ્ઠ કારણોને લીધે જેને તેની જાતની ચીજને ખાનાની ઈચ્છા થયા કરે છે તેનીજ સ્ત્રીઓ અને બાળકોના હુકમ લીધે તેનો ચુનો ચાટના અગર લી પણુના પોપડા આરાગના લગભગ છે વાડ ગાયના હાણુના તો પણુ લાભ દેશી વદમ્બા લખેના છે થોડા ચુનો તો પાનમાં આપણે રાજ ખાઈએ છીએ તો અમારી નજરે નુકસાનકારક કાઈ જણાતું હોય તો લી પણુમાં રહેલ સડેન વનસ્પતિ પ્રાણીજ પદાર્થો અને જતુઓ છે અને આની ચીજને ખાનાની અમે કદી બલામણુ કરતા મિલકી પણુ તાજા ચારાન (મનસા) માં અગર શે લી માગી કે ગેતીમાં આના પદાર્થો હોવાનો સંબંધ નથી માટે તેના ઉપયોગ યોગ્ય છે, અને તેની રીત “ વણીજ હાનિ ” પહોંચાડના સંબંધ તે જાણનાની જરૂર છે આતરકાના પ્રેરક વ્યાપ નથી કે જે સ્ત્રી અગર બાળકોના માગી અગર ગેતી ખાની સાસ્ત્રોના પણુ ઓખખો મત છે દાખના તરારવ્યુ અને ખન તદુગ્ગત મનુષ્યને આની ચીજને ઉપયોગ નિમે નીચે પ્રમાણે લખેલું છે — અમારો ગારીરિ સ્થિતિઓમાં તેના

“ *Carbo Ligni* (wood charcoa માટી) ગેતીને માત્ર માગણી કરે છે, તેની *flatulent and acid dyspepsia* By ન પાનના મોઝા મધારથી આગેય મુદ્ધાર્થ *fices, and diminishing reflex mov* થાય છે ઘણીજ હાનિ થાય છે ’ એમ *diarrhoea* Jenner recommends ૧ મમ વ્યાખ્યા આવતું નથી an *antidote* for alkaloidal and phos / માગી ખાનાનો રિવાજ છે એમ નથી the stomach and intestine it ab / બળવત્તર થઈ પડી છે ગમન લોડી ધુની irritating fluids, and thus acts as / બેગના હતા મર્મિનીયા અને લેમનીયાની Therefore, it is a *gastro intestine* , અને હવે પણુ તેના વપરાશ ચાતુ છે

દક્ષિણ અમેરિકામાં પુર આવાયથી પડતા દુધાળાના વખતમાં એક જાતની માટી ખોરાક તરીકે વપરાય છે, ખોરાનીયો અને છાંડોગાથનામાં અમુક જાતની મીઠાણમાં મુખ્ય પદાર્થ તરીકે એક જાતની માટીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે પરંતુ મોટે ભાગે હિસ્ટીરિયા કે અલ્બર્ના રોગથી જેમની રૂચિ અન્ય ખોરાક પરથી ફરી ગઇ હોય છે, તેઓ આવી માટીઓ ખાય છે. ઝેન્ટાઇઝમાંના પશ્ચિમ આફ્રિકાની બેટનગા લોકોની ટ્રાળીઓ વગેરે સર્વે કોખડનાં રજકળોથી મિશ્રિત માટી તરફ પ્રીતિ ધરાવે છે. ન્યુકેલીડાનીયાના દેશીઓ વ્યારે અતિશય ભૂખ્યા હોય છે ત્યારે જેમાં મુતો વધારે હોય છે તેવા ખનિજ પદાર્થ ખાય છે. આફ્રિકામાં કીડીઓનાં ઘર, તેમાંનાં છવડાં સાથે અથવા તે સિવાય કેટલાકો ખાય છે. ગોલ્ડકોસ્ટ ઉપર સફેદ માટીનો મીઠાણ તરીકે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, વડ તથા રેનડીયર નામનાં જનવરો ‘સ્ટ્રીએટામિટ’ નામનો પદાર્થ ખાય છે તે પદાર્થને હડસન બે ના છન્ડીયનો પણ ખાય છે. બોસ્વીયન લોકો માટીમાંથી મશાલા બનાવે છે. એક જાતની ખારી માટી ઈરાનનાં રસોડાંમાં વપરાય છે. સેનીગાલમાં ચોખામાં એક જાતની પીળી માટી બેળવત્રામાં આવે છે. ઓસ્ટ્રેલીક લોકો દિવસના અરધો સ્તંભ માટી ખાય તે કાંઈ વધુ ગણાતું નથી. કેટલાકો માટી કાચી ખાય છે, અને કેટલાકો રોકડો ખાય છે. અંગાળામાં પણ આ રિવાજ પુર જોશમાં છે.” સાંબળવા પ્રમાણે કાશીમાં અને ખીજાં કેટલાંક ગામોમાં ખાવાની કેટલીક માટીઓ દુધાળામાં ખાસ વેચાય છે.

આ રીતે ભૂતકાળમાં તથા વર્તમાન કાળમાં કેટલાંક રોગી પ્રાણીઓ અને મનુષ્યોને માટી ખાવાની પ્રેરણા કરનાર-સીખવનાર કુદરતજ છે એવા અનુમાન પર આપ્યા વગર આશય નથી. આ રીતે માટી ખાવાની છુછા કે શારીરિક જરૂરિયાતજ હોવી ન થાય તેમ કરવું એ તો સર્વોત્તમ વાત છે, અને તેમ કરવાના માર્ગ શ્રી “ધન્યતરિના” વિવિધ લેખો સારી રીતે સૂચવે છે એટલે તે સંબંધી અગ્રે વધુ વિવેચન ન કરતાં અત્રેજન વિરમું છું. **इत्योम्**

ચીંછીની વનસ્પતિની દવાઓ.

(લેખક-કિમર માનજી ઝાલાણુ-ધોરાજી.)

પ્રિય વાંચક બંધુઓ! નીચેની વનસ્પતિઓ સર્વ પ્રસિદ્ધ છે, તેા ચીંછીની વેદનાથી પીડાતા દરદી ઉપર ઉપયોગ કરી આશીર્વાદ મેળવશોજી.

૧. કંરડાનું મુળ પાણીમાં ઘસી ટંખ ઉપર લગાવવું.
૨. સીસોટીનું મુળ પાણીમાં ઘસી ટંખ ઉપર લગાવવું.
૩. માલકાંકણીનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
૪. અરીકાનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
૫. અડગાવ ગળીનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
૬. જીલનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
૭. શ્રીપંખનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
૮. મડનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.

૯. ગરબીનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
- ૧૦ વીંછીડાનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
- ૧૧ ચમેડનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
- ૧૨ સંધેસરાનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
- ૧૩ મીંઢી (મીઢી આળ)નું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
- ૧૪ સરસડાનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
- ૧૫ કંટોલીનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
- ૧૬ ગાવમુકડાનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
- ૧૭ ઘોલીનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
- ૧૮ હરદરવાનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
- ૧૯ રાયણનાં બી પાણીમાં ઘસી લગાવવાં.
- ૨૦ ચમાર દુધલીતું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
- ૨૧ ઘોળી ફૂંટડીનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
- ૨૨ સમુદ્રગોપનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું અગર ડંખવાળા ભાગ ઉપર કેરવું.
(અનુભવેલ).
- ૨૩ તકમરીઆનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
- ૨૪ અથેડાનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું તેમજ તેના પાન વાટી લુગદી કરી ડંખવાળા ભાગ ઉપર લગાવવી. (અનુભવેલ)
- ૨૫ કાળા અરદુવાનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
- ૨૬ ઉલ્લંટીનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
- ૨૭ વડનાં પાંદડાં ચુટી ડંખ ઉપર લગાવવાં.
- ૨૮ કાંઠાસરીઆનાં પાન ચુટી લગાવવાં.
- ૨૯ ખરસાણીનું દુધ લગાવવું.
- ૩૦ ઘેવડો (વાલોર)ના પાનનો રસ લગાવવો.
- ૩૧ કોંગનો રસ લગાવવો.
- ૩૨ બોરડીનાં પાનની લુગદી લગાવવી.
- ૩૩ તુલસીનો રસ લગાવવો.
- ૩૪ કિંચરના પાનની લુગદી લગાવવી.
- ૩૫ લસણ ચુટી લુગદી લગાવવી.
- ૩૬ વડનું દુધ ડંખ ઉપર લગાવવું.
- ૩૭ શીમળાનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
- ૩૮ શીરોડીનું મુળ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
- ૩૯ મુરજમુખીના પાનની લુગદી લગાવવીને રમનું નસ્ય આપવું.
- ૪૦ કુંતેલનો રસ લગાવવો.
- ૪૧ પદ્મળાનું ડીંટ પાણીમાં ઘસી લગાવવું.
- ૪૨ કૌચબી પામીમાં ઘસી ડંખ ઉપર લગાવવું.

શરીરમાંથી વિજાતીય દ્રવ્ય (Foreign matter) ની નિકાલ (Elimination) ની અગત્ય.

લખનાર—હોરમજી મેહેરવાનજી.

આરોગ્યના સંરક્ષણને લગતા નિયમોનું પાલન નહિ કરવાથી, શરીરમાં જ્યારે વિજાતીય દ્રવ્ય યાને નકામો પદાર્થ હદ બહાર વધી જાય છે, અને તે હદ બહાર વધતા જતા મળનો નિકાલ, નખળા પડી ગએલા અવયવો સ્વાભાવિક રીતે કરવાને ઘણેભાગે અશક્ત થઇ પડે છે; ત્યારે રોગ થવાની શરીરની પાત્રતા વધે છે; અને એવા મળના સંચય થઇ રહેલા શરીરને એથી રોગો જલદાથી અસર કરતા થઇ પડે છે. શરીરમાં જ્યારે મળ જોઇએ તે કરતાં વધુ વખત રહેવાને લીધે સડવા માંડે છે, ત્યારે કુદરતી જીવનશક્તિ શરીરનો ખચાવ કરવાને, અને તે સડતા દ્રવ્યની ખરાબ અસર નિર્મૂળ કરવાને, પોતાથી બનતો દરેક પ્રયત્ન કરે છે. વિજાતીય દ્રવ્યની અસર નહિ થવા દેવાને, શરીરની કુદરતી જીવનશક્તિ, અસાધારણ અપળ હાલતમાં જગત થઇ જઈને, પોતાનું શરીરનું રક્ષણ કરવાનું કામ શરૂ કરે છે; ત્યારે પ્રત્યાઘાત રૂપે શરીરમાં તાવ, સોજો અને તેની સાથે વેદના, આમડીની રતાશ, ગરમીનું વધવું, નાડીની ઝડપી ચાલ, રસપૂર્ણ (Catarrhal discharges) આમડીને લગતાં દરદો, ખુનલી ખરજતું વા ખરપસું, પાકાં, નાસુર, વહેતાં ધારાં વગેરે જણાવાં શરૂ થાય છે.

જીવનશક્તિના આવા પ્રકારના તીક્ષ્ણ પ્રયત્નને, એકોપથીક વૈદ્યકવિદ્યા ઘણું કરીને નુકસાનકારક ગણે છે; અને જીવનશક્તિના એવા પ્રયત્નને દબાવી દેવાને, જે સીને યાને દવાઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તે આવી તીક્ષ્ણ સ્થિતિઓને સારી કરવા (?) ને નામે ઓળખવામાં આવે છે.

આ જગ્યાએ આપણે ખાસ કરીને મળ રૂપે નિકાલ (Eliminate) કરવાના કામને જે ખારે અગત્ય લાગુ પડે છે; તે નિકાલ Elimination ને ખારે જે જુદા જુદા પ્રકારની રીત (Method), હસ્તી ધરાવે છે તેની ઉત્તમતા સંબંધી પણ તપાસ લઈશું.

હરેક કહેવાતાં જુદાં જુદાં પ્રકારનાં દરદો, તેની સ્થિતિ અને ઉપચારોમાં મુખ્ય જે સીજ ઉપર ધ્યાન આપવાની જરૂર રહે છે તે ખાસ કરીને “Elimination” યાને કે મળ રૂપી ઝેરને બહાર કાઢવાનું કામ છે. કોઇ પણ પ્રકારનું દુઃખ-દરદ હોય પણ કોઈએક વા ખીજી રૂપમાં મળનો નિકાલ યાને કયારે બહાર કાઢવાનું પહેલું જરૂરી થઇ પડે છે વા ધારવામાં આવે છે; પછી તે મળ બહાર કાઢવાનું દવા-દાર Physicથી; પાણીના તરેલ-વાર પ્રકારના ઉપયોગથી જેવા કે સ્નાન, પીચકારી Enema, બાષ્પસ્નાન Steam bath, વધુ જરૂરમાં પાણી પીવા કરવું; ચોથી Massage થી, વિજળી વગેરે સાધનોથી હોય. વિજાતીય દ્રવ્યનો નિકાલ કરવાને કોઇ પણ પ્રકારે અને રસ્તે શરીરના અંદરના અવયવોને ઉત્કેરીને મળ રૂપી ઝેરને બહાર નીકળવાનું ઉત્તેજન આપવામાં આવે છે.

શરીરમાંથી ઝેરને બહાર રસ્તો આપવાને જુદી જુદી તરેલવાર જે રીતો છે, તેમાં જે સૌથી ઉત્તમ અને પરિણામે પાછળથી ખરાબ અસર રહેવા પામે નહિ યાને તે ઉપાયના

પરિણામમાં, શરીરમાંથી કચરો બહાર કાઢતાં પાછળ ઉપર તે રીતની નહિ ધ્વજવા યોગ્ય અસર રહે નહિ, તે વધુ પસંદ કરવા યોગ્ય ગણાશે.

૧. જીલાબની ઝીંજે યાને ઝાડો લાવનાર વસાણાં, ઔષધીશાસ્ત્રમાં ખાસ ઝાડો લાવવાને માટે કિમતી અને જરૂરી છે; પરંતુ દવાઓની પાછળથી થતી અસર હમેશાં ધ્વજવા યોગ્ય નથી. ઝાડો લાવનારી દવાઓ શરીરમાં દાખલ થતાં, તે વિજ્ઞાતીય પદાર્થો Foreign substance થઈ પડીને આંતરડાં સાથે અંદરના ભાગોના સંબંધમાં આવે છે; અને દવાનું કાર્ય કાંઈજ નહિ પણ માત્ર તે અંદર દાખલ થએલી યાને કરવામાં આવેલી ઝીંજ (દવા) ને બહાર કાઢવાનો કુદરતનો પ્રયત્ન છે. દવાને શરીરમાંથી બહાર કાઢવાને માટે, મજાત્સર્ગ યાને મળને બહાર કાઢનારા અવ્યવે Eliminating organs, ચપળતા વધારવાને તાત્કાલિક તેટલા વખત માટે ઉશ્કેરાય છે; અને પાછળથી જેટલા જોરથી ઉશ્કેરાઈને ચપળતા વધી હતી, તેટલા પ્રમાણમાં ઉલટા પ્રત્યાઘાતરૂપે નબળા પડે છે.

પરેખર જ્યારે જીલાબ લાવનારી કહેવાની દવાઓ Drugs નો શરીરમાંથી નિકાલ કરવામાં આવે છે; ત્યારે મળ પણ નીકળી જાય છે, અને તેમ થવાથી દરદીને તેટલો વખત આરામ જણાય છે. પરંતુ તે કામચલાઉ થોડા ટુંક વખતને માટે હોય છે, અને તેને પાછું ફરીથી દવાનો આશરો લેવાની જરૂર મારુમ પડે છે. રહેતે રહેતે તેને દવા Physic ના ચાલુ વપરાશની આદત પડે છે, અને એવી ઝીંજેનો વધુ અને વધુ ઉપયોગ ચાલુ રાખ્યા વિના ચાલતું નથી. પરિણામે મજાત્સર્ગિક અવ્યવે Eliminating organs પોતાનું કામ કુદરતી-સ્વાભાવિક નિયમીત તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં કરતા રહેવા જોઈએ, તેને બદલે તે નબળા પડી જાય છે. શરીરની વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યના સંચયથી થઈ પડેલી અસ્વાભાવિક સ્થિતિમાં, તે નકામા પદાર્થના નિકાલને માટે, દવા-દારૂ Physic નો ઉપયોગ નિર્ભય અને સલામતી ખરેખર ગણાશે નહિ.

પરંતુ દવા-દારૂના ઉપયોગ વિના વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યનો નિકાલ કરવાની ખીજી રીતે Drugless methods of elimination સૌમ્ય, નરમ નુકસાન નહિ કરનારી (mild gentle and harmless) છે. દહેજી, આંતરડાં, મત્રાશય, ચામડીની ક્રિયા વા ચપળતા સ્વાભાવિક રીતે વધારવાને તે અવ્યવેને ઉત્તેજીત કરવા, નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિ Nature Cure drugless system માં જાણીતી રીતો, જેવી કે જીદા જીદા શરીરના અવ્યવે યાને ભાગોને ખાસ રીતે આપવામાં આવતી કસરત, અંગી massage, આન્દોલન Vibratory treatment, વગેરે ખાસ સહીસલામત રીતે ઉપયોગ કરવાને લાયક થઈ પડે છે. કેટલીક વખતે આ રીતો વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યોનો જોઈતા પ્રમાણમાં નિકાલ કરવાને પુરતી થઈ પડતી નથી; પરંતુ તેની સાથે સાદા સ્વચ્છ પાણીનો ઉપયોગ પુરતા પ્રમાણમાં કરવાથી પરિણામ ઘણુંજ ઉત્તમ આવે છે. શરીરમાંથી ઝેર અને નકામા પદાર્થ Waste matter છુટા પડીને નીકળી જાય છે અને મળનો નિકાલ કરનારા અવ્યવે દવા-દારૂથી નબળા પડે છે, તેમ નહિ પડનાં પોતાનું કામ સ્વાભાવિક કુદરતી સ્થિતિમાં કરવાને વધુ કાંવત અને શક્તિ મેળવે છે.

પાણી એ કુદરતની મૌઘી કિમત બદીમોમાંની એક આપણે ધરાવીએ છીએ. નકામા પદાર્થનો નિકાલ શરીરમાંથી કરવાના કામમાં ઉપયોગમાં આવતી તમામ મુખ્ય ઝીંજેમાંની

સૌથી મુખ્ય ચીજ તે પાણી છે. પાણી એ આપણા શરીરની સાથે સ્વાભાવિક સંબંધ ધરાવતો શરીરનો ભાગ છે. આપણા શરીરને પોતાનું કામ બરોબર રીતે ચાલુ રાખવાને, પાણીના મોટા જથ્થાની જરૂર પડે છે. ઘણે ભાગે મોટી સંખ્યાના કેસોમાં જો પાણીનો પુરતો છુટથી ઘટતી રીતે વિચાર અને અનુભવપૂર્વક ઉપયોગ કરવામાં આવે તો, વિગ્નતીય દ્રવ્ય Waste matter ના નિકાલ કરવાના કામમાં, ખીલુ કોઇ પણ રીતનો ઉપયોગ કરવાની આવશ્યકતા રહે નહિ. પાણીનો પુરતો ઉપયોગ કરવાથી શરીરમાંથી કચરાનો નીકાલ કરનારી ક્રિયા વધુ ક્ષિત્તિજનક થાય છે.

શરીરમાંથી મળતો નિકાલ ઝડપથી કરવાને મોટા પીંચકારી Enemaથી મોટાં આંતરડાંમાં પાણી ભરવાની રીત જે Colen flushing અથવા Internal bath કહેવાય છે; તેના કરતાં વધુ ઝડપી ઉપાય ખીલે જળાયકો નથી. પાણીની મળ ઉપર અસર થાય છે, અને મળ છુટો પડી બહાર નીકળી જાય છે. આ પ્રમાણે પાણીથી બ્યારે મોટા નળ યાને આંતરડાં સારી રીતે ધોવાઈ, મળનો નિકાલ થાય છે, ત્યારે શરીરમાં જગૃતિ અને આરામ જળાય છે. લોહીનું ફરતું સારી રીતે થાય છે; મૂત્રાશયની ક્રિયા વધે છે; શરીરમાં મુખ્ય જળાય છે. બંધકોશ યાને મળનો સંચય થઈ રહેવાથી, જે રોગો થાય છે તે રોગો નાબુદ કરવાને માટે, મળનો નિકાલ કરવાને સાફ દવાઓનો ઉપયોગ, આ પ્રમાણે પાણીના જેવો ઉત્તમ, અને ઝડપી સાફ પરિણામ લાવનારો નિર્દોષ નથી. પાણીથી શરીરમાંનું ઝેર અને વિગ્નતીય દ્રવ્ય બરોબર સંપૂર્ણ રીતે નીકળવા પામે છે, જેથી કુદરતને શરીરનો સાંચો સાફ કરવામાં સ્વાભાવિક મદદ કરતા થઈ પડીને, તેને પોતાનું કાર્ય નિયમીત અગાધીન રીતે કરવાની તક મળે છે.

દરેક રોગમાં શરીરમાંના વિગ્નતીય દ્રવ્ય યાને કુપીત મળનો નિકાલ કરવાની પહેલી અને ખાસ અગત્ય પડે છે; પરંતુ તેનો નિકાલ કરવાને જે દવાઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, તેના કરતાં વધુ ઉત્તમ રીતો નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિ યાને Nature Cure system માં વપરાતાં સાધનો છે. જે સાધનોથી ધન્યન્નરીનો વાંચકવર્ગ હવે અજાણુ નથી. કુપીત મળ વા Waste matter નો નિકાલ કરવાને પાણી એ સર્વોત્તમ કુદરતની મુખ્ય જાતને મળેલી બક્ષીસ છે. એક વિદ્વાન ડૉક્ટર પાણી માટે કહે છે કે:—
“Remember, water, hot or cold, is the greatest remedy we have in the materia medica. It is a diuretic; it is a laxative; it is a sudorific; it is an anodyne; it is an emenagogue; it is an aperient; it is a cholagogue; it is an emetic; it is an anti-febrile; it is an antiseptic; it is a sterilizer; it is a disinfectant; it is a demulcent; it is sedative; it is soporific. You can do almost everything with water that you can with drugs, and with better results; and, you can get drunk on water, too——just the same as on land, if you have the goods.”

યાદ રાખજો કે ધૈર્ય શાસ્ત્રમાં પાણી એ મોટામાં મોટો ઉપાય આપણે ધરાવીએ છીએ. પાણી પેસાજ લાવનાર, ઝાડો લાવનાર, પરસેવો લાવનાર, વેદના કારક, દરતાન

તથા ઋતુને નિયમિત લાવનાર, રૈચક, પિત્તની શુદ્ધિ તથા વૃદ્ધિ કરનાર, વમનકારક યાને ઉલ્લસી લાવનાર, જ્વર યાને તાવનાશક, ઝેરી જંતુઓનો નાશ કરનાર, એવી રોગોને ફેલાતા અટકાવનાર, ધાતુ પૌષ્ટિક, ઝોહીના વેગને નરમ પાડનાર અને નિદ્રા લાવનાર છે. જે પ્રમાણે તમે દવાઓનો ઉપયોગ કરી શકો છો તેજ પ્રમાણે પાણીનો ઉપયોગ દરેક રીતે કરી શકશો, અને તે પણ દવા કરતાં વધુ સાગં પરિણામ લાવીને.”

“વીર્ય સંરક્ષણ. (Continence)”

યાને

“શરીરના સત્વનું પોષણ, ધારણ, અને રક્ષણ.”

(લખનાર-હોરમજી મેહેરવાનજી.)

(અનુસંધાન ગત માસના પૃષ્ઠ ૨૪૦ થી.)

તંદુરસ્ત આદમી દરરોજ સરેરાસ દોઢશેર સારો ખોરાક ખાય તો, ચાલીસ દહાડે એંસી શેર યાને એ મળુ ખોરાક ખાઈ શકે; એટલે કે ચાલીસ દિવસમાં, રૂપીઆ અઢી બાર નવું વીર્ય પેદા થાય; અને તેથી ચાલીસ દિવસમાં એક વખત વીર્યનો વ્યય (ખર્ચ) થાય ત્યાં સુધી સરભર ખાતું કહેવાય. પણ જ્યારે એથી ટુંકી મુદતે ધાતુનો વ્યય યાને ખર્ચ થાય તો છેવટ શરીરનો ધસારો થાય. અને એ પ્રમાણે ટુંકી મુદતની અંદર થતો ચાંડુ ગરબિયોગ વા ખર્ચ શરીરને અશક્ત બનાવીને, અકાળીક મોતને માટે તૈયાર બનાવે છે. વીર્યના બળ તથા પ્રમાણ ઉપર બાળક વધુ મજબૂત બળવાન કે નિર્બળ પેદા થવાનો આધાર રહે છે. પુરૂષના એક વખતના પડેલા વીર્યમાં સરાસરી ચાર કરોડ જંતુઓ હોય છે એવું ચોક્કસ થયું છે. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી જોતાં આ જંતુઓ પ્રત્યક્ષ ગતિવાળા દેખાય છે. વીર્યમાં જે જીવન છે તે આ જંતુઓજ છે. જે આ જંતુઓ બળવાન અને પુષ્ટ હોય તો તે વીર્ય પુષ્ટ ગણાય છે, અને તેવા બળવાન વીર્યથી પેદા થનાર બાળક પણ બળવાન યાને વધુ જીવનશક્તિ ધરાવતાં હોય છે. જે વીર્ય નબળું હોય છે તો તેના પ્રમાણમાં જંતુઓ એટલે જીવનશક્તિ, અથવા ચૈતન્ય (Vitality) કમી હોવાને લીધે તેવા વીર્યથી પેદા થતી પ્રજા યાને બાળક ઓછી જીવનશક્તિ ધરાવવાને લીધે દુબળાં હોય છે. અને જન્મથીજ એ પ્રમાણે નબળાં યાને જોઈતા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ નહિ ધરાવતાં હોવાથી, જલદી જલદી તરેહવાર રોગનાં ભોગ થઈ પડે છે; અને તે રોગની મામે ટપી શકવાની ઘણી કમશક્તિને લીધે મોટો ભાગ બાળપણમાંજ મરણ પામે છે. હાલના વખતમાં બાળકોનાં ઘણી મોટી સંખ્યામાં મરણ નીપજે છે, જેનાં કારણોમાં ઉપર જણાવેલા કારણોથી ઓછી જીવનશક્તિનો, માબાપ તરફથી મળતો વારમો એ પણ એક મુખ્ય કારણ છે.

જાણીતા આયુર્વેદ મહોપાધ્યાય વૈદ્યશાસ્ત્રી શંકર દાદા શાસ્ત્રી પદે કહે છે તે તેમના શબ્દોમાં દર્શાવવું યોગ્ય થઈ પડશે. “સંભોગ સિવાય વીર્યનો નાશ કરવો એ પ્રાણ વિનાશક (પ્રાણનો નાશ કરનાર) છે, અથવા તો એટલું બધું ખરાબ પરિણામ (તાત્કાલિક) નહિ આવે તોપણ વીર્ય તો જરૂર હલકું થાય છે એમ સિદ્ધ થયું છે. તેથી વીર્યનો નાશ

કરવો, એ સંતતિ (ખાળક) ને અપાયકારક છે. જે વીર્ય સંભોગ થકી યોગ્ય ડેકાણે પડવાથી સંતતિ (પ્રજા) ઉત્પન્ન થઈ હોત, તેજ વીર્ય સંભોગ સિવાય બીજે ડેકાણે પડવાથી સંતતિનો લાભ મળી શકતો નથી; અને તેથી થનારી સંતતિનો ધાત અને ભવિષ્યના વીર્યમાં હીનત્વ આવવાથી, ભવિષ્યની સંતતિ (ખાળક) નો નાશ અથવા અશક્તપણું થાય છે. વીર્યપાત સંભોગ સિવાય કરવો એ અમાનુષ (મનુષ્યને નહિ ધાગતું) કૃત્ય છે. એટલુંજ નહિ પણ વીર્યનો સંતત્યુત્પાદન (ખાળક યાને પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા) સિવાય વ્યય (ખર્ચ) કરવો એ પણ ગેરવ્યાજબી છે એમ વિદ્વાનોનું મત છે. ” વાઝમઢાચાર્ય કહે છે કે “સગ્ગતો પણ વદે છે કે સ્ત્રી પુરુષનો સંગત ફક્ત સંતતિ (ખાળક) માટેજ થવો જોઈએ. સારા ખાનદાનમાં પણ જે ખરાબ સંતતિ પેદા થાય તો કુલાંગારજ સમજવો. ”

વીર્ય યાને ધાતુ એ પ્રજા ઉત્પન્ન કરનારું તત્ત્વ છે, અને તેનો ઉપયોગ ફક્ત પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાને અર્થેજ થવો જોઈએ; એનો કુદરતનો હેતુ યાને કાયદો છે. એ ખાખત વધુ સામ્પ્રિતીની જરૂર નથી. પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાના હેતુ સિવાય વીર્યનો કરવામાં આવતો કોઈ પણ રસ્તે વ્યય, ખર્ચ વા નાશ એ કુદરતના હેતુથી તદ્દન ઉલટું અકુદરતી છે. અને કુદરતના એ પ્રમાણે હેતુ વા નિયમનો ભંગ કરવાથી જે પરિણામ આવેલું છે તે પ્રત્યક્ષ છે, જેઓ સુખ અને આનંદ મેળવવાના હેતુથી વીર્યરક્ષાના નિયમોનો ભંગ કરે છે તેઓ ખરેજ દુઘાય છે. અને ખરું સુખ વા આનંદ શું છે તે તેઓ સમજ્યા વિના ક્ષણિક યાને પગવારના મોહક પ્રવાહમાં તણાય છે. આ ક્ષણિક સુખ રક્ત પરિણામે ખુદ પોતાને, તથા પોતાની ભાવિ પ્રજાને દુઃખ રૂપન થઈ પડે છે. કોઈ પણ મનુષ્યની કે પછી આખી પ્રજાની પડતીને માટે ફક્ત વીર્યરક્ષાના નિયમનો ભંગ એ બસ છે. જે પ્રજા હરેક પ્રકારની અઢતી યાને ઉન્નતિ ભોગવે છે તેનો સુખ્ય પાયો બ્રહ્મચર્ય તત્ત્વ યાને પવિત્ર શારીરિક તથા માનસિક નીતિના નિયમો યાને વીર્યરક્ષાના કુદરતના કાયદાઓના પાલનમાંજ રચાએલો છે. જેઓ તે નહિ જાણતા હોય તેઓ આ ખાખત જોવાને સારું દુનિયાની હાલની હસ્તી ધરાવતી જુદી જુદી પ્રજા તરફ, નજર ફેરવશે તો જણાઈ આવશે. ભૂતકાળનો ઇતિહાસ તપાસતાં, પ્રાચીન પ્રજાની ચટતી તથા પડતીનું કારણ, એ કુદરતના પવિત્ર નિયમમાંજ સુખ્ય ભાગે સમાએલું જણાઈ આવે છે.

થણાં અજ્ઞાન સ્ત્રી-પુરુષો ધારે છે તેમ, આ કાંઈ ખાવાપીવાના દરરોજના વ્યવહાર તથા દરરોજ મળમળ ત્યાગ કરવાની કુદરતી હાજત, જેવી વાત નથી. જેઓ અતિ (વધારે) વિષય સેવન, વગર વિચારે અનિયમિત રીતે કરવામાં, પુરૂષાતન અને સુખ માનતા હોય; તેઓ પોતાના શરીરની ખરાબીજ કરે છે. જેઓ ઝેરીતે હદ ઉપરાંત વિષયાસક્ત બને છે; તેનું ખરાબ પરિણામ જણાયા વિના રહેતું નથી. તેઓ તન અને મને અશક્ત બની જાય છે. શરીરના સાંધા ઢીલા થઈ જાય છે. દરેક અવયવોની શક્તિ કમી પડી જાય છે. યાદશક્તિ નબળી થઈ જાય છે, અને તરેહવાર દુઃખનો પાયો નખાય છે. એ સંબંધી સ્ત્રી-પુરુષોનું વર્તન ઘણુંભાગે સ્વચ્છંદી થઈ ગયું છે. મનુષ્ય જાત જે સર્વ પ્રાણીઓમાં સારું માનવાની વિવેકશુદ્ધિને લીધે ચરીઆતો જણાય છે તેમનું આ વિહાર સંબંધી વર્તન, પશુઓથી પણ હલકું પડેલું કહેવાય. કારણ પશુઓ કુદરતી પ્રેરણાને અનુસરીને, લાયક વખતે અને ચોક્કસ સુદતને અંતરેજ વિહાર કરે છે; અને તેમના વિહારમાં પ્રજાનો વધારો એજ હેતુ કુદરતી હોવાનું જણાય છે. મનુષ્યજાત માટે પણ વિહારનો હેતુ પ્રજાના વધારા સિવાય;

ખીન્ને હાય એવું નીકળી નવું નવી તાત્પર્ય કે પ્રજા વ્યવસ્થા કરનાના હેતુથીજ યોગ્ય મુદતે સ્ત્રી-પુરુષનો સમાગમ થયો જોઈએ તે મિત્રાય કરનાના આસતો વિજ્ઞાન તેના પ્રકાર તથા મુદતના અંતર તથા સગીર અને મનની સ્થિતિને અનુસરે, એાધુ નધવું તુલસાન તન, મન અને ધનનું થયા વિના હેતુ નથી ના । એવું ધારે છે કે જેમ જગીન્ના બધા અવયવોને, નાપન્યા વિના (યાને યોગ્ય પ્રમાણમાં ડમનત વિના) નગળા પડી જાય છે તેમ મારનાર વિષય ભોગ્યા વિના, વિષય ભોગ્યનાની નમિત મદ પડી જાય છે યાને તેનો નાશ થાય છે પણ આ વિચાર વણો ભનભગ્યો છે એવી કિનદુ આ કીમતી શરીરનું તન પાકુ શરીરમાં મળી જવું શરીરને તથા જ્ઞાનતત્ત્વને વધુ પોષણ આપીને મજબૂત બનાવે છે એ સબધી જગજ્ઞદેવ ડસરતમાજ મી એકેકેડન કહે છે -

“ The statement made by many physicians that in order to maintain a healthy condition of the sex nature, it is necessary to exercise it at regular intervals or this part of your nature will be annihilated, is absolutely false. Every man should maintain his virility as long as life lasts. That is Nature's law, and it is only through excesses, only through the misuse of these powers, that men entirely lose them. If you used these powers normally, used them only when you should, they would respond to your demands, they are strengthened, rather than weakened. Many men might say that would be sexual starvation, but call it what you may, it is the proper interpretation of the higher moral law. ”

જો કે યજ્ઞા મનુષ્યો, આ નિયમો સાથે મળતા થઈ શકશે નહિ, અને યજ્ઞાઓને એ પ્રમાણે વર્તનાનું અશક્ય જણાશે પણ એ પ્રમાણે નહિ મનનાનું કારણ એટલુજ કે, લાભો વખત થયા મનુષ્યનો મોગ ભાગ, અકુદરતી યાને કૃત્રિમ રીતે વિષય સંસનાતો હુમ્પયોગ આનું કરતા જનાની ટેવના ટેવાએનો હાથ છે, અને એજ રીતની ટેવનો મારમો મામાપ તરફથી મળેયો હાથ છે તે કિપરાત ખીજન યજ્ઞા કારણો છે જે પાછા યોગ તપાસવાની તજવીજ કઈશુ કુદરતનો ખરો હેતુ અને નિયમ વિષય એવનને લગતો ક્રિયા યોગ્યકાળે અને મુદતે યાગ્ય સ્થિતિમાં, પ્રજા વ્યવસ્થા કરનાને માટજી છે અને જેટલા પ્રમાણમાં એ શક્તિનો ઉપયોગ નિયમીત અને હજીમ કરનામાં આવશે, તેજવા પ્રમાણમાં જગીર અને મનનું મગ યા શક્તિ જગીસાએની રાજે અને તે પ્રમાણેનું યોગ્ય વર્તન પવિત્ર અને સુવદ નીતિના નિયમને અનમરનું જ ગણાશે

ધાતુ યાને રીધ (પ્રજા વ્યવસ્થા કરના શરીરનું મન) નું પોષણ ધારણ અને ગ્રહણ કરવાથી થતા અમુક દાયના તથા તે સંબધી વિદ્વાનોના મત વખતા અખ્યાનધ પુસ્તકો ભગતા હોય આને એમ નથી આપણી ડગીતી ઇમાગનનો પાયો રીધના રમણ ઉપર છે ડગીતા શ આતના તમજના, જેટલા પ્રમાણમાં એ પાયો મજબૂત નખાયો હશે, તેજવા પ્રમાણમાં આતમાને જેવાની આપણી સગીરપી ઇમારતની સધતી-એાધી સનામતી તથા દવાતીનો આધાર મદને પરના પદના રીધનું પોષણ,

ધારણ અને રક્ષણ કર્યા પછી યોગ્ય હિમ્મતે સ્ત્રી-પુરુષોએ લક્ષ કર્યા બાદ પણ શરીર અને મનની સૌથી સંરક્ષ શક્તિ જાળવી રાખવાને સારું ઈંદ્રિયોપર યોગ્ય કાલુ રાખવાની ધારણી વધુ જરૂર છે. તે માટે શરીર સંરક્ષણશાસ્ત્રને લગતા કુદરતના કાયદાને અનુસરીને વર્તવાની ફરજ છે. ઈંદ્રિયોને નિયમમાં રાખવાને સારું ઈંદ્રિયોને વિરૂદ્ધનાર ખોરાક, કેશી તથા ખીન્ન તેવાજ પ્રકારનાં પીણાં, તથા તેવા પ્રકારનું વાંચન અને વર્તન ત્યાગ કરવાનો (છોડવાનો) પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

વીર્ય યાને ધાતુ, જે હિંદગીરૂપી દિપકને તેજસ્વી રાખનાર એક પ્રકારનું તેલ છે, તેના ગેરઉપયોગથી એ તેલનો નકામો નાશ થાય છે. જેમ ખત્તી યાને દીવો સળગતો હોય, અને ખત્તીમાંનું તેલ બ્યારે ખલાસ થઈ રહે છે, ત્યારે ખત્તી યુગ્મજળ જાય છે, તેમ યાતો ખીજ શબ્દોમાં એક યંત્ર ચાલુ રાખવાને સારું, તેના બાગો સહેલાઈથી ફરે તે માટે, તે બાગોમાં તેલ પુરવામાં આવે છે; અને તેલ ખલાસ થવાથી વા જોઈએ તે ફરતાં કમી થવાથી, યંત્ર જોડતા પ્રમાણમાં જોઈએ તેવું કામ કરી શકતું નથી, તે મીસાડે મનુષ્ય જાતનાં શરીર તથા મનની તનદુરસ્ત હાલત રહેવા માટે તથા શરીરના દરેક અવયવો સંપૂર્ણ મજબુત સ્થિતિમાં રહેવા માટે, એ કીમતી હિંદગી જાળવનાર તત્વ છે તેનો ગેરઉપયોગ કદી પણ થવો જોઈએ નહિ.

વીર્યસંરક્ષણ યાને અલ્પચર્ય વ્રતના નિયમો પાળવામાં હરકત અને અટકાવ રૂપ થઈ પડેની આખતો સંબંધી જાણવું જરૂરી થઈ પડશે.

જેઓ વીર્યનું પોષણ, ધારણ અને રક્ષણ યોગ્ય રીતે રાખીને સુખી હિંદગી ગુજારવા દૃઢતા હોય તેઓએ તમામ પ્રકારની કેશી અને માદક વસ્તુઓનો કદી પણ ઉપયોગ કરવો નહિ જોઈએ. જેવી કે દારૂ, તાકી, તંબાકુ, અપીણ, બાંગ, ગાંજો, વાઇન, વિહિસ્ટી, સાઇકર, ખેલ વગેરે. એ તમામ કેશી વસ્તુઓ માણસ જાતને અપ્રદ કરનારી છે. જેઓ કોઈ પણ કેશી વસ્તુ વાપરતા હશે તેઓ વીર્યસંરક્ષાનો નિયમ તેના ખરા અને યોગ્ય રૂપમાં પાળવાને શક્તિવાન થઈ શકશે નહિ.

“ખાનપાનને ખાતર હિંદગી નથી પણ હિંદગીને ખાતર ખાનપાન છે” એ સૂત્ર હમેશા લક્ષમાં રાખવાની જરૂર છે. ખાન-પાનમાં મિનાદારી રહેવાથી વીર્યસંરક્ષણ સારી રીતે થઈ શકે છે. હમેશાં સાદો ખોરાક લેવો; તરેલવાર પ્રકારના ગરમ ખસાલા, મરચાં, મરી, રાઇ, શરકાવાળા ખોરાક, મીઠું, ખાંસ, મગ્ગી, ઝીંઝીના ઉપયોગ ખોરાક તરીકે જ્યાં સુધી ચાલુ રાખવામાં આવે ત્યાં સુધી વીર્યસંરક્ષણ ઘટતી રીતે થઈ શકે નહિ. કારણ એ દરેક ચીજો શોષીને તપાલી વિવિધવાસના કૃત્ત્ર કરનારી છે.

જેઓ પવિત્ર અને તનદુરસ્ત રહેવાની દૃઢતા રાખતા હોય, તેઓને વીર્યસંરક્ષણના યાને અલ્પચર્ય વ્રતના નિયમોનું પાલન કરવું જ પડશે. પરંતુ જ્યાં સુધી મનુષ્યના તન-મનને અપ્રદ અને નુકસાન કરનારી વસ્તુઓનું દરેક પ્રકારથી સેવન ચાલુ રાખવામાં આવશે ત્યાં સુધી, અલ્પચર્યવ્રતના પાલનની આશા રાખવી નકારી છે.

વીર્યસંરક્ષણના નિયમો જાળવી રાખ્યા તે માટે, જેમ મજબુત મનસંકલ્પ યાને દૃઢ નિશ્ચયથી મનોબળ વધારી ખીજીતો, તે ઉપર યોગ્ય પ્રમાણમાં ઘટતો કાલુ મેળવવાની જરૂર રહે છે. તેમ દરેક પ્રકારના કેશી પીણા, માદ કોશી, કોડી, તંબાકુ, મશાલાવાળા ખોરાક,

તથા ખીજ તમામ પ્રમારના આહાર-વિહારને લગતી કુદરતથી પિઝદ હોય એની આખતો ઝેડવાને પણ તેજવાજ મનોખજતી જરૂર રહે છે

જેઓ પોતાની તથા ભારી પ્રજ્વતી સર્વોત્તમ પ્રકારની કિન્નતિ થવાની ખાએશ રાખતા હોય, તેઓએ બ્રહ્મચર્યવ્રતનો નિયમ તેના યોગ્ય રૂપ અને હદના પાળવોજ પડશે એ કુદ-ગતી નિયમને અનુસરવાને માટે, તથા હજેક પ્રકારના રોગો, મદરાડ, અશક્તિ, કુટ આયુષ્ય રંગેરે આક્રોધથી બચવાને માટે, તથા તનદુરસ્ત લાખી જીવગી ભોગવવાને માટે નીચેની રત્નુઓ તથા વર્તનનો ત્યાગ કરવો

તમામ પ્રકારનો ડેરી, માફક, સોડવેલી, ઝેરી ઉરકેરનારી રત્નુઓ જેની કે તબાકુ, ના, તાડી, કાન્ડી, વ્હીશમી રંગેરે તમામ પ્રમારના દાઢ, આ, કાશી, કોકો, સોડા, લેમન રંગેરે મનારની પીણા ગરમ મગાવા-મરી, મરચા, રાઈ, મીઠુ, શરકા, અથાણા મિઠાઈ, ખાડ, સાકર, ગોળનો ચાતુ ઉપયોગ, પેરુટ્ટી યાને સડવી શીણ ચકાસીને કરેલી ખાસતી રત્નુઓ જેની કે બજ્યા કેમ, થુલા નિનાના લોટના પાઉ, ગેની, માસ, મચ્છી, છડાનો ઉપયોગ લુણ યાને મીઠાથી આથેલુ માસ, મચ્છી, મસાવેનાર માસ, રાત્રે સાત વાગ્યા પછીનું મોડું ભોજન, નાટક, તમાસા રંગેરે માટે મોડી રાત સુધીનો ઉજ્જગરો, હદથી વધારે ખોરાક, આળસ અને ધધારોજગાર નિનાતુ ભટકતુ મન, હેરાતી શક્તિ અને તાકાત આપનારી દવાઓ, નગ પોરાક, ખગબ રાકમદ ચાલચલણ ધરાવતા મનુષ્યોની મોમત, દીવ ઉરકેરનારી આડે રત્તે દોગ્ધનારી ચાતાંઓ અને એસા પ્રકારનું ચાચન, પરજીગમન તથા વેશાઓની સગત, હદ બહાર નિર્યાસકત થનુ, અતિયોગ, મિથ્યા યોગ (Access and Abuse) હાથરમ (Self abuse or self-pollution) રંગેરે મન ચાખી તથા કર્મને સગતા અયોગ્ય પ્રમારના આવરણો

ઉપર ત્યાગ કરવાને લગતી જામતો જલ્પારી છે, તે ઉપરાત નીચલી આખતો ઉપર અમન કરીને, તેને અનુસરતુ વર્તન, તનદુરસ્તી, લાતુ આયુ'ન આપનાર થઈ પડીને નીચે સરલણ વટતા પ્રમાણમા કરવાને શક્તિસન બનાવશે

જેમ જીવાન પુરૂષ તથા સ્ત્રીએ, પોતાના નરીંગ તથા મનની શક્તિના પ્રમાણમા, શરીરના પ્રાપ્ત વા સત્તન પોપણ, ધારણ અને રક્ષણ કરવાની શક્તિ રધારવાને પોતાની શારીરિક અને માનસિક પ્રવ્રતિઓ ઉપર ખામ લક્ષ આપવાની જરૂર છે શરીર અને મનના પોપણ ઉપર, વળો મોગે આધાર જે છે જે પ્રમારનો ખોરાક શરીરના પોપણને માટે બેવામા આવે છે, તથા જેસા પ્રમારનું માનસિક વર્તન નિચાર આવ્યાર, રહેણી-કરણી રાખ મામા આવે છે, તેના ઉપર આપણા શરીર અને મનના, સાન કે નમરા બધારબનો આધાર રો છે શરીર અને મનના મર્યો પરખર એમ ખીજ ઉપર અમર કરતા થાય છે

ખોરાક હમે ૥ સાદો બનતા સુખી મગ સ્થિતિમા ખાવો સાગે ખોરાક હમેશા દરેક મનુષ્યને દરેક હાનતમા તનદુરસ્તી આપનારો થઈ પડે છે પરતુ ખામ કરીને જીવાન પુરૂષો તથા સ્ત્રીઓને, પોતાની વિદ્યાર્થી અસ્થિમા તત્ત સાદા સાનિક ખોરાકની જરૂર છે એક બણીતો ડાંપટર કહે છે —

‘The sexual passions of man and women can be abated and wholly overcome by attention to diet and thought. That food which is heating in its nature, is oysters, peper, meats, certain

kinds of pastries and the drinks which are alcoholic, are direct stimulants to these passions and render the blood in such condition that it fills all the spaces of the body and runs to and fro quickly, and entering into the veins and arteries around these organs of generation, makes these parts turgid or filled with blood, and the sexual passions become intensely accelerated and at times are unbearable, because the organs are in heat or filled with blood.

વિપયવાસનાને ગેરરીતે ઉત્તેજનારા પદાર્થો ઉત્તેજક (Stimulant) છે, અને એવા પ્રકારનો ખોરાક ઝાડાની કબજીયાત કરતા છે. કબજીયાત થવાથી વિષ્ણુ આંતરડામાં એકઠી થઈ, વીર્યશય તથા વીર્યનળ ઉપર દબાણ કરી, તંતુને ઉત્તેજે છે જેથી વિપય-વાસના પેદા થાય છે.

શરીરની શક્તિના પ્રમાણમાં દરરોજ ચાલવાની તથા ખીછ કસરતો કરવી; ધંધા-સં-જગારમાં આખો વખત નિયમિત રીતે મનને રોકેલું રાખવું; ખીછનું બહુ નરમ નહિ રાખતાં કંઠણ રાખવું; રાત્રે સુતી વેળાએ મળમૂત્ર ત્યાગ કરીને સુવું; સવારના ઉઠવામાંથી જન્યત થયા કે ખીછાનામાં પડી આજોટ્યા નહિ કરતાં, તુરત ઉઠીને દાતણ પાણી કરી નહાઈને, ફરવા જવાની ટેવ રાખવી; હમેશાં શરીર સ્વચ્છ રાખવું; ઠંડા અથવા કુકાં (કાકરવરણા) પાણીથી નહાવું; અપવિત્ર વિષયો વિચારો કદી પણ કરવા નહિ; અને તેવા વિચારોને-સ્થાન આપવું નહિ; જીવાત સ્ત્રી-પુરુષોનાં આગસુ અને નવરાં મનમાં તરેહવાર ખરાબ વિચારો આવીને, તેમને અહમચર્યવતમાંથી બદ દરે છે. કસરત અને કામકાજથી, શરીરની તંતુરંતરી જળવાય છે. હમેશાં નિયમિત વખતે કસરત કરવાની ટેવ રાખવાથી અહમચર્યવાલન અને વીર્યસંરક્ષણનું કામ સહેલું થઈ જશે.

હાલમાં બ્યબિચાર ધણે વધવાનાં કારણોમાં શરીરને કામકાજની મહેનત અને કસરત નહિ આપવાનું છે. જેથી શરીર નબળાં હોય છે અને વિપયવાસના વધુ હોવી. એ નબ-ળાઈની નીશાની છે.

વીર્ય સંબંધી વિકાર હોય યાને જેઓને વીર્યસ્ખલન (discharge) થતું હોય તેઓએ વીર્યસંરક્ષણ માટે, તથા અહમચર્યવત પાળવાને માટે પ્રયત્ન કરવો, અને આહાર-વિહાર, આચાર-વિચાર અને રહેણી-ફરણી યોગ્ય રીતે નહિ-રાખતાં કુદરતથી ઉત્તરું વર્તન રાખવું, એ બંને સાથે બની શકશે નહિ.

રાત્રે વાળુ કરવાથી તથા પાણી કે પ્રવાહી પદાર્થો પીવાથી, વીર્યસ્ખલન થવાનો સંભવ રહે છે. જેઓને એ પ્રમાણે હોય તેઓએ સાંનની ચાર વાગ્યા પછી પણ બનતાં સુધી જમવું નહિ. અને સુતા પહેલાં એક કે બે કલાક અગાઉ પ્રવાહી પદાર્થો પીવા નહિ. પીવામાં બનતાં સુધી શક્ત સ્વચ્છ પાણી વાપરવું. બનતાં સુધી ઠંડા પાણીએ સુતાં પહેલાં જો સ્નાન કરવામાં આવે તો વીર્યસ્ખલીત થવા પામતું નથી. હાલમાં વીર્યવિકારની ફરીવારો ધણી વધી ગઈ છે અને તેની સાથે ઉત્તરેદોની દવા તથા જોળાઓનો સારડો ફાયરો છે. એવા દરદીઓ તરફથી ઉત્તરેદોનાં ખીસાં તર થવા લાગ્યાં છે. જેથી એ સંબંધી લખવું જરૂરી થઈ પડશે કે સ્ત્રીખાત્રયામાં થતાં વીર્યસ્ખલન, Nocturnal Emissions વિષે સ્વાર્થિ ભોડોની, દવાની ખપત વધારનારાં સાહિત્ય તથા વર્તમાનપત્રોમાં આવતી

ચમકાવનારી, અશક્તિ દૂર કરી તાકાત આપનારી ગોળીઓની જાહેર ખર્ચોથી જીવાન પ્રજા નક્કી વહેમાઈને ભડકી જાય છે. અને તેમાં વર્ણવેલાં ચિન્હો પોતાનામાં દેખાવા લાગ્યાં છે કે નહિ તેની ઘણી આતુરતાથી તપાસ રાખવા માંડે છે. પરિણામે As a man thinketh so he becometh એ ન્યાયે તેવા પ્રકારનાં ચિન્હો પોતાના શરીરમાં દેખાવા લાગે છે. જ્ઞાનતંત્રની નિર્જળતા Nervous debility, યાદશક્તિનું કમી થઈ જવું, ધાતુ યાને વીર્ય પાતળું પડી ગયું હોય એવું જણાવું, પાચન શક્તિની મંદતા એ વગેરે ચિન્હો મનની ખોટી ખીંક અને ચિંતામાંથીજ જન્મ પામે છે. જીવાન અને તનદુરસ્ત આદમીને મહિનામાં એકાદ બે વાર સ્વપ્નામાં વીર્યસ્ખલન થાય એ રોગ ગણાય નહિ. પરંતુ ઘટતા પ્રમાણમાં કસરત નહિ કરવાથી, નવર કામકાજ વિનાનું મન રાખવાથી, ખરાબ પ્રકારના વિચારો કરવાથી, દીલ ઉસ્કેરનારાં નાવેસો વાંચવાથી, ખાનપાનમાં સાદાર્થ અને નિયમિત-પણું નહિ રાખવાથી અને ખીજાં કેટલાંક કારણોને લીધે, ઘણાંઓને સ્વપ્નાવસ્થામાં ઉપર જણાવ્યા કરતાં વધુ ટુંક સમયના અંતરે વીર્યસ્ખલીન થાય છે, અને તેમાંથી નયજાઈ ઘણાંઓને જણાય છે. પરંતુ તેઓ જો ઉપર જણાવ્યા મુજબનું વર્તન રાખીને આહાર-વિહારમાં નિયમિતપણું રાખશે તો તેમને ઘણો ફાયદો માલુમ પડશે.

વીર્યરક્ષણ સંબંધી લખતાં જગ્યાની તંગાસને લીધે એટલેથીજ અટકીશું. વીર્યસર-ક્ષણની મહત્તા સંબંધી જેટલું લખવામાં આવે તેટલું આણું છે. વીર્ય એજ શરીરનો રાજ, પ્રાણ, જીવ, જીવન, ચૈતન્ય શક્તિ, બળ જે કહે તે છે. એક વિદ્વાન લેખક વીર્યરક્ષા માટે કહે છે કે “If you desire good health, desire to be sound in body and sound in mind, then, we say to you, my good friend, keep this material in your body as long as it will stay there. This seed is marrow to your bones, food for your brains, oil for your joints and sweetness to your breath. And you, if you are a man, should never lose a drop of it until you are fully thirty years of age, and then only for the purpose of having a child.”

“Marriage is for the purpose of love, bearing children and companionship, not alone for the purpose of gratifying passion.”

યાને કે જો તમે શરીરની ઉત્તમ તનદુરસ્તી મેળવવાને ઇચ્છતા હો તો તન અને મનથી મજબુત અને નીરોગી રહી, ઉત્તમ શક્તિ મેળવવા ઇચ્છતા હો તો, મારા બહા મિત્ર ! આ ઉત્તમ જીવંતીનું રક્ષણ અને પોષણ કરનારા, કિંમતી શરીરના તંતુરસ યાને સત્વને જ્યાં સુધી શરીરમાં રહી શકે ત્યાં સુધી રહેવા દો. આ પ્રજા ઉત્પન્ન કરનાર ખીજ તમારાં હાડકાંને પોષણ આપનાર ચરબી છે, તમારાં શરીરનો ખોરાક છે, તમારા શરીરના દરેક સાંધાને ફરતાં ગતિમાં રાખનાર તેજ છે, અને તમારા પ્રાણ વા આસની મધુરતા વા મીઠાશ છે. અને જો તમે મરદ હો યાને મરદપણના સર્વોત્તમ લક્ષણ ધરાવતા હો તો, તમારે ત્રીશ વર્ષની ઉંમર થતાં સુધી આ પ્રાણુતત્વ ધરાવનાર સત્ત્વનું એક ટીપું પણ ગુમાવવું જોઈએ નહિ, અને ત્રીશ વર્ષની ઉંમર પાદ લગ્નની પવિત્ર ગાંધી જોડાયા પછી પણ દક્ત બાળક ઉત્પન્ન કરવાના હેતુથીજ તેનો ઉપયોગ થવો જોઈએ.

લગ્નનો હેતુ કાંઈ માત્ર વિપયવાસના તૃપ્ત કરવાને માટે નથી પણ પ્રેમને માટે, તથા સુદર, સદાચારી અને મજબૂત બાળકો પેદા કરવા તથા સોખતને માટે છે.

અનુભવવા યોગ્ય પરચુરણ ઉપાયો.

(લેખક-ઉમર માનજી ચૌહાણ-ગોંડલ.)

૧ હેડકી (Hiccup)—૧ જોડીમધ મધ સાથે ચાટવાથી હેડકી ભેસી જાય છે. ૨ પીપર-ટાંક ૧ મધ સાથે ચાટવાથી. ૩ દુધમાં ઘી નાંખી ઉતું ઉતું પીવાથી હેડકી મટે, ૪-ત્રિકટુ (સુંઠ-મરી-પીપર), જવસો, કાયદલ, દસોજી જરૂં, પુષ્કર મૂળ, અને કાકડાશીંગ એ બધાં સમાન ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી મધ (Honey) સાથે ૨ ટાંક મેળવી ચાટવાથી હેડકી, શ્વાસ અને ઉધરસનો નાશ થાય છે.

૨ ઉલટિ (Vomiting)—૧ જાંબુનાં, અને આંખાનાં પાંદડાંનો ઉકાળો કરી તેમાં યોગ્ય માત્રા પ્રમાણે ચોખ્ખાની ધાણી નાખી મધ અને સાકર મેળવી ખાવાથી ઉલટિ બંધ કરે હોય તો બંધ થાય. ૨ મદાદનો ખાલી તાણા વિનાનો દોડો લઈ તેને બાળી તેની રાખ માત્રા ૪ માસા મધ સાથે ચટાડવાથી ઉલટિ બંધ થાય છે. (જતી અનુભવ).

૩ શૂળ—અમ્લવેતસ, ત્રિકટુ, અજમો, સંચળ, વડાગરૂં મીઠું, અને સીંધાલુણુ, એ બધાનું વજ્રમાળ ચૂર્ણ કરી બીજોરના રસ સાથે ઘુંટી ચણા જેવડી ગોળા વાળાને ઉના પાણી સાથે સેવન કરવાથી શૂળનો નાશ થાય છે. આ હીંગવાદી ગુટિકા કહેવાય છે (અમૃત સાગર)

૪ ગુદમ—વજ, હરેની છાલ, શેકેલી હીંગ, સીંધાલુણુ, અમ્લવેતસ, જવખાર, અજમો, એ સમાન ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી યોગ્ય માત્રા એ બે ટાંક ઉના પાણી સાથે સેવાથી ગુદમ મટે તથા અર્ચિ, આદરો અને વાયુના વિકારોનો નાશ થાય.

૫ બરલ (Enlargement of spleen) શ્રીપંખ (સસ્ત્રખાના) મૂળનો કષ્ઠ કરી ગાયત્રી છાશ સાથે પીવાથી બરલ મટે. ૨. વડાગરૂં મીઠું, હળદર, રાઇ, આ ત્રણે ચાર ચાર તોલાભાર સેવાં અને છાશ ૪૦૦ તોલા સેવી. તેને ઘીના રીસ વાસણમાં બધાને નાખી પંદર દિવસ રાખી મેઘવું. પછી દરદીની પ્રકૃતિ અનુસાર ૪થી ૮ તોલા સુધી ૧૫ પંદર દિવસ સુધી પીવાથી બરલ મટે, આને તક્સંધાન કહે છે. ૩. દેશી રીંગણા શેર ૧ અને ગોળ દેશી ૦ શેર દરરોજ શીઆળામાં થકિત પ્રમાણે ખાવાથી બરલ મટે.

૬ વાળો (Guineaworm) ૧. અરિકાના મીઝ, તથા હીંગ, સરખે ભાગે વાટી નાગર-વેલના પાન ઉપર લગાવવી. તેવા ત્રણ પાન ઉપર તે લગાવીને ઉપરા ઉપર ત્રણ પાન વાળા ઉપર બાંધી દેવાં ને ત્રીજે દિવસે પાંચે છોડવો જોઈ વાળો બહાર નીકળી જાય છે. ૨. હર-માની ગુંદરને ઘુપેલ તેલ સાથે વાટી નાગરવેલના પાન ઉપર ચોપડી વાળા ઉપર બાંધવાથી વાળો ૦૦ કલાકમાં નીકળી આવે છે, (હરમો વાટનારે તેની વાસ ન લેવી).

૭ શુક્રપાત (Spermatorrhoea સ્પર્મટોરીઆ). ઘોળી મુસળી ૨ તોલા, સાલમ ૨ તોલા, આસંધ ૨ તોલા, વરધારો ૨ તોલા, કાળી તુળસીનાં બી ૨ તોલા, પ્રથમ ઉપલી ચાર દવાઓને પાંડી વજ્રમાળ ચૂર્ણ કરવું. પછી તુળસીનાં બી તેમાં નાંખવાં. તેમાંથી દરોજ ૦૧ તોલો ચૂર્ણ લી, સાકર, સાથે ચાટી ઉપર ખાવું ૬૬ તોલા ૨૦:૩૧:૩૦.

જ્યાં સુધી ચૂર્ણનું સેવન કરવું ત્યાંસુધી તેલ, મરચું, વગેરે ગરમ ખોરાક બંધ રાખવો તેમજ સ્ત્રી સંબંધ પણ બંધ રાખવો, વીર્યસ્ત્રાવનો સાદો ને સહેલો ધ્વિજાજ તો એજ છે કે મનને વિષય તરફ નહિ દોરતાં અન્ય કામમાં રોકી રાખવું. પ્રેમ સંબંધી નોવેલો, નાટકો ગાયનો વગેરેથી દૂર રહેવું એજ ઉત્તમ ઉપાય છે.

ડુંગળી (કાંદા)ના સામાન્ય ગુણ.

(લેખક—સ્વર્ગસ્થ આયુર્વેદ મહોપાધ્યાય શંકર દાજી શાસ્ત્રી પટે.)

નામ—સંસ્કૃત પલાંડુ, મરાઠી કાંદા, હિંદી પ્યાજ, દ્રારસી પ્યાજ, બંગાલી પેયાજ, કૃષ્ણટકી ઉળેમંડુ, તેલંગી નિરળી, મલાલી ઇરિલી, અરબી બસળ, ઇંગ્રેજ ઓનીયન, લાટિન ઓલીયમ્ સેયા.

ગુણ—ખાજોની આંકડી ઉપર—(૧) કાંદાને બાંગી જરા સુંઘાડવો. ઉન્માદ—(૨) રસતું અંજન કરવું. (૩) ગરમીથી કપાળ દુઃખતું હોય તે ઉપર—કાંદાને બાણી સુંઘવો તથા કપુર અને ચંદન સાથે તેનો રસ મેળવી કપાળે લેપ કરવો. (૪) નાકમાંથી લોહી નીકળે તે ઉપર—કાંદાના રસતું નસ્ય આપવું. (૫) કોલેરાનો ઉપદ્રવ ન થયા માટે રાત્રે ભોજન કર્યા પછી ચણા જેટલી હીંગને કાંદાના રસમાં ધમી તેમાં વરીઆળી મેળવી અને ધાણા મેળવી યોગ્ય માત્રાએ લેવાથી કોલેરાની હવા અસર કરતી નથી. (૬) વીછીના દંશ ઉપર કાંદાના બે કટકા કરી ચોળવા. (૭) ગરમીની મોસમમાં કાંદા ખાવાનો મહાવરો વિશેષ રાખવો જેથી હુ લાગતી નથી (૮) અભ્યષિત ગળામાં બળતરા થતી હોય તે ઉપર—ધોળો કાંદો ખારિક ચીરી સુમારે પાંચ તોલા અર્ધભોળા દહીંમાં મેળવી તેમાં ખાંડ નાખી પાવો. (૯) શુક્રવૃદ્ધિ થવા ઉપર—ડુંગળીનો રસ તોલા ૨ ને મધ તોલા ૧ મેળવી સવાર સાંજ પીવું તથા ડુંગળીને ઝીણી કરી ધીમાં તળી દરરોજ ખાવી. (૧૦) આમરકત ઉપર—કાંદા ખારિક ચીરી ચાર પાંચ વખત ધોષ નાંખી ગંદાદાર દહીં સાથે ખાવાથી આમરકત મટે. (૧૧) ભમરીના ડંસ ઉપર—ડુંગળીનો રસ ચોપડવો. (૧૨) ઉરુક્ષત ક્ષય ઉપર—ડુંગળીનો રસ ૬ તોલા, ધી ૩ તોલા, મધ ૩ તોલા, એ બધાને એકત્ર કરી તેમાંથી યોગ્ય માત્રાએ સવાર સાંજ સેવન કરવું. રાત્રે ગરમ કરેલું દુધ ૧ શેર ખડીસાકર નાખી પીવું જારી રાખવું. (૧૩) સળેકમ ઉપર—ધોળી ડુંગળીને કાપી સુંઘવી. આર્યવૈદ્યકના ગ્રંથોમાં ઉપર મુજબ કાંદાના ગુણો દર્શાવ્યા છે પરંતુ આપણા લોકોને ડુંગળી તરફ બહુ અણુગમ્ભો આવે છે, તેમજ ધર્મનો બાધ ગણી તેનો ભેદએ તેજો ઉપયોગ કરતા નથી, ને વિદેશી દવાઓના રગડા પીવામાં મગ્યા રહે છે, તેમાં ધર્મનો બાધ ગણતા નથી. ડુંગળીમાં માત્ર અણુગમ્ભો આવવાનું કારણ તેમાંની વાસ હોય છે તે સિવાય બીજું હોય તેમ હું ધારતો નથી. બહુઓ, જે વસ્તુઓ આપણી ભારતભૂમિમાં થાય છે, તેનોજ ઉપયોગ કરતા રહેતાથી, આપણા દેશને અને આપણને તેમાંજ લાભ રહેવો છે. આવી મોંઘી ને સસ્તી ચીજોમાં અમુક્ય ગુણો રહેલા હોય છે, તો તેનો છુટથી ઉપયોગ કરતાં દરેકે ખનતી કોશીશ કરતી. બાઇઓ, કોડલીવર ઓછા પીવામાં ધર્મનો બાદ આપણે ગણતા નથી ને આવી અમુક્ય ચીજ વાપરતાં ધર્મનું જહાનું કદીએ તે કેવી દીલગીરીની વાત છે ? !

વિદ્યુત, વિજ્ઞાન, તથા વૈદ્યકની નવી શોધો તથા વિચારો “સત્ય”.

ટાંચણીઓ ક્યાં જાય છે ?—ટાંચણીઓ જેટલી કોઇ ચીજ કારખાનામાં જનતી નથી. અર્થાગ્રહામના એકજ કારખાનામાં રોજ ૧ કરોડ ટાંચણી તૈયાર થાય છે. વળી તે નબળા પણ નથી કે ભાંગી જાય ને નવી જોડાએ, છતાં આટલો બધો ખપત કેમ, અને હોય તો એ જાય છે ક્યાં ? હિંદુસ્તાનમાં દાતણો ક્યાં જાય છે ? તેવોજ આ વિકટ પ્રશ્ન છે. દાતણો માટે તો પરાપૂર્વથી એવો ખુલાસો છે કે રાવણ હજી લંકામાં બળે છે. તેને બાળવા વાસુદેવતા લાઇ જાય છે. ટાંચણીના નીકાલનો ખુલાસો એવો છે કે તે ખોવાઇ અંતે ગરમાં મુક્તિ પામે છે, અને તેમાં તેઓ ધીમે ધીમે એક થઇને ધાતુના મોટા ગાદાના ગાદા પણ વારંવાર થઈ જાય છે, અને ગરને કચરો સાફ કરતાં ઇંગ્લેંડમાં એ ગાદાઓ વારંવાર હાથ લાગે છે.

પાનામાની નહેર કોણે બાંધી—ઇજનેરોએ કે ડોક્ટરોએ ?—પાનામાની અમેરીકન નહેર આ સદીના પ્રારંભની કુદરત પરંતી સૌથી મોટી ફત્તેહ છે. કુદરતે સંયુક્ત ઠરેલાં ઉત્તર તથા દક્ષિણ અમેરીકાને માણસના પાવડાએ બિન્ન કરી નાંખ્યાં છે ! એ નહેર કરવાની યોજના સ્વેચ્છની નહેરના વિનયી ફ્રેંચ યોજક મોંસ્યે હલેસેપ્લેન કરી હતી અને ફ્રેંચોએ આફ્રીકા તથા એશીયાના કુદરતી સંયોગને બિન્ન કરનારી પહેલી નહેરની ફત્તેહથી પાનામાની નહેરનું કામ પણ આગળ ચલાવ્યું હતું; પરંતુ ધાર્યા કરતાં ખર્ચ એટલો બધો વધી ગયો કે તેની સીડીકેટે દેવાણુ કાઢ્યું અને ભલભલા પાપમાલ થયા. ધણીએ આપઘાત કર્યો અને ધણી કેદમાં ગયા. આ નિરાશાનું એક કારણ ભલે કેટલાક ચાલકોની અપ્રમા-ભાણિક્તા હોય, પરંતુ બીજું મુખ્ય કારણ એ હતું કે એ પ્રદેશમાં નહેર બાંધવાપર કામે લાગેલામાં રોગો એવા લાગુ પડતા કે શરઆતથી તે ૬ વર્ષમાં કામ કરનારાઓનો વધારે મોટો ભાગ મરી ગયો ! પરંતુ ડોક્ટરોની વિદ્યાની ઉન્નતિથી હવે તે રોગો એટલા કાળમાં આવ્યા છે કે યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સની સરકારે આ નહેરકામ હાથમાં લીધું તે વખતે પહેલાંથી એવો ભાગ પણ મર્યો નહોતો. એ કદાચ હાલ પણ મરત તો હાલ પણ નહેર બાંધાત નહિ. આમ જણ્યા પછી આ નહેર બાંધનારા એજીનીયરોજ નહિ પણ ડોક્ટરો પણ આડકતરી રીતે હતા તેની કોણ ના પાડશે ? જુદા જુદા ધંધાઓ એકજ કામની ફત્તેહ માટે સાથે સાથે કેટલા ઉપયોગી થઈ પડે છે તેનું આ નહેર એક અનુપમ ઉદાહરણ છે.

ઉધરસ ખાતું ઝાડ !—વનસ્પતિ રાજ્યની વિચિત્રતાઓ સંબંધી આ પત્રમાં આવેલા લેખોમાં માખી વગેરે ખાતાં માંસાહારી વૃક્ષોનું વિવેચન આવી ગયું છે. હસતા હસતા અને રડતા છોડાઓની વાતો પણ તમે સાંભળી હશે. ૧૬ વર્ષની નવેરા જેની શરમિંદી લજ્જામણીની વાત તો સૌ કોઇ જાણે છે. હવે વનસ્પતિ રાજ્યની દિવાનચાલામાં એક ઉધરસ ખાતા ઝાડનો વધારો થયો છે. આ ખાંસીઓ છોડતો એક ફ્રેંચ વનસ્પતિ-વેત્તાના કથન પ્રમાણે અનેક ગરમ દેશોમાં ઉગે છે. તે ધૂળની થોડી રજકણ પડતાં, વૃક્ષના પાંદડાના જે પોરામાંથી તે શ્વાસ મેડણુ કરે છે તેમાં ધૂળથી ચીકણાકો ઝાડનો આત્મા

એક જાતની પોતાના શરીરમાની હવા ભરે છે અને તે ગૅસ તે ધૂળપર અવાજ કરીને છોડે છે તેથી ધૂળ ઉડી જાય છે ગૅસ છોડતી વખતે શરદીની ઉધરસ ખાના જેવોજ આવાજ અવાજ થાય છે એક તરફ કેટલાક વિજ્ઞાનવેત્તાઓ કહે છે કે મનુષ્યમા પણ આત્મા નથી, પરંતુ આ નવીન શોધ સિદ્ધ કરે છે કે વૃક્ષોમા પણ આત્મા છે ।

હવે ખાવાની પીડા મટી જશે ખરી ?— ‘પેટ કરાવે વેડ’ એ કહેવત ભવિષ્યમા ખોળી પડવાનો સભવ વિજ્ઞાનીના ક્રેચ શોધકોની શુદ્ધિને લીધે ઉભો થયો છે પેટમા થોડું ઘણું અન્ન તો બનાબવાને નાખતું પડે છે વિજ્ઞાનવેત્તાઓ કહે છે કે ભોજનનો હેતુ માત્ર શરીરને ગરમી આપનાનો છે જો ખાવાનો હેતુ શરીરને ગરમીજ આપનાનો હોય અને જો બીજી રીતે ગરમી આપી શકાતી હોય તો પછી શા માટે ખાવું ? વિજ્ઞાની જે ગરમીનું સૈથી સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ છે તેના પ્રવાહનો શરીરમા પ્રવેશ કરાવવાથી ક્ષુધા-અન્નનું ભોજન કરવાની આવશ્યકતા કેટલે અંશે ઓછી થાય છે, તે સિદ્ધ કરના કેટલાક પ્રયોગો કર્યા છે આ મિદ્ધાત પ્રમાણે માત્ર વિજ્ઞાનીના ઉચ્ચ પ્રવાહનાળા ઓરડામા જ માણસે ખાવાને જાહેર થોડી મીનીટ બેસી રહેવાનું છે વળી શરીરના જુદા જુદા અંગોને ઓછી વત્તી ગરમી જોઈએ છે પરંતુ વ્યવહારમા આને વિજ્ઞય મળવો મહા કઠિન છે બર્ડો નગરમા એક પ્રોફેસરે કરેલા પ્રયોગ અત્યાર સુધી તો એટલેજ અંશે ફક્તેહમદ થયા છે કે, ખિશન ભોજન વિના વિજ્ઞાનીક પ્રસારથી મનુષ્યોની તનદુરસ્તી સુધરે છે, અર્થાત્ પ્રસારો માત્ર અન્નની દામી રૂપે નહિ પણ શોક્ય રૂપેજ ઉપયોગી પુરસાર થયા છે અત્યાર પૂર્વે સાયેન્ટીસ્ટો એમ માનતા કે અન્ન જમીનમાથી ઉત્પન્ન થવાની કુદરતી વ્યવસ્થાનો અત રસાયણનિધા લાનશે અર્થાત્ અમુક ચીજો મેળવી દીધા માત્રથી જોઈએ તે અન્નથી સસ્તું ન થાય તો શા કામનું ? અને થાય તોપણ જોને અન્ન મળશે તે તો ભાગ્યેજ પ્રસારથી “પેટ ભરશે” કારણ કે ખચિત અન્નનો સ્વાદ અને કઠીના સમડકા મારનાનો જે આનંદ આવે છે તે તો આવવાનો સભનજ નથી ।

વગર નોકર ચાકરથી માત્ર વિજ્ઞાનીની મદદથી ફ્રાન્સમાં ચાલતી હોટલ-પેરીસમા એમ ભોજનાનયમા બિલકુલ નોકર કે માણસ પણ નથી સવળું લાવના મુકનાનું કામ સચાથીજ થાય છે તે અમે અગાડી જણાવી ગયા છીએ ‘ જામે જમશેદ ’ ના ના મર્જમાનકૃત “મોદીમેથી માસેતમ” નામક સુસાફરીના પુસ્તકમા પણ તેની વીગત આપી છે પરંતુ હવે તો કામ આગળ વધ્યું છે મોસ્ય જોર્જ નેપે પેરીસના એક સૈધા ફેશનેમન નામ પર “ લ મેસન-ન્યોકટ્રીક ” નામક એક હોટલ ઉઘાડ્યું છે અનેક હોટલોથી આ મોળી તથા ભપકાદાર છે તેમા રહેના આવનારની ગાડી હોટલને ખારણે આની પહોંચે છે એટલે વિજ્ઞાનીક બળથી ચાલતી રોજજ ગાડીના દ્વારથી તે હોટલના દ્વાર સુધી પથરાઈ જાય છે તે પર પગ મુકીને આપે દરનામમા દાખન થવું હવે એક બીજી ચાલતી પરગાળ આપને ટેમન આગળ લઈ જાય છે ત્યાં આપની એની મેળે ૩ સહીઓ કાગળ પર લેવાય છે એક પોલી સને, એક હોટલને તથા બીજી તમાગ મેકરને માટે તમારો સામાન તમાગ ઓરડામા તમે ત્યાં પહોંચ્યા હો ત્યારે પડેજોજ હોય છે લીફ્ટમા છેડા ખાલી નબરનું બટન દાખતા તમે ઉપર ચડો છો અને તમારે માગનાજ ઓરડામા તમે આની પહોંચો છો જે પણ ચીજ જથ્થા, ખાણું, સીંગાર વગેરે તમારે જોઈએ તે માટે વિજ્ઞાનીનું બનન જુદું જુદું વર્ણાક્ષરના ક્રમમા હોય છે તે દાખતા જોઈતી ચીજ આનીને હાજર થાય છે જો કેટલા વાગ્યા તે

જાણું હોય તો “વખત”નું ખટન દાખતાં ઘડીઆળના બે કાંટા તરત તમારા પક્ષગ ઉપર દેખાવ આપે છે. બોજનગૃહમાં માત્ર વિજ્ઞાનિક પેનથી ચીઢી લખતાં તેમાં લખેલી ચીજો ગરમાગરમ પાકાલપમાંથી ૫ મીનીટમાં આવે છે. એક પણ મનુષ્ય આખી હોટલમાં દેખાતો નથી. અનેક વાજત્રો તથા બેડ વાગે છે તે પણ વિજ્ઞાનિક બળથી !

ટેલીફોનથી શહેરની સમસ્ત નાટકશાળાનાં ગાયનો સાંભળી લ્યા !—
ટેલીફોનથી ‘હીપ્પોટાઇઝ’ તો કરનારજ દરી શકે. જર્મનીના પાટનગર બર્લિનની બે ટેલીફોન કંપનીઓએ ત્યાંની પ્રજાના સુખમાં જે મહત્ત્વા હતી તે પુરી પાડવાને એવી યોજના કરી છે કે, દરેક ઓપેરા તથા નાટકશાળા સાથે જોડાઈ શકે અને તેના ઘરનાં ટેલીફોનનું જોડણું કરી આપવું. આથી નાટકનાં ગાયનો ઘેર બેઠાં બુંગણું ધરીને સંભળાશે ! પ્રત્યક્ષ પાસેથી સાંભળવા જેટલો સંતોષ ન થાય તો ! આ કાંઈક દિલાસો તો ખરોજ.

ટેલીફોનથી હીપ્પોટાઇઝમ !—સામે ઉભા રહીને કોમળ મનના મનુષ્યને હીપ્પોટાઇઝમથી ચક્ષુની વિદ્યુત થકી વશ કરવો તે પ્રમાણમાં સહેલ છે. પરંતુ યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સના ઓહાઇઓ પ્રાંતમાં તેથી પણ આગળ એ વિદ્યા લઈ જવાનો ક્ષેત્રમંદ અખતરો હાલ થયો છે. “હીપ્પોટાઇઝમ” કરનાર, મી. ફર્નાન્ડ લોન્ટ એનહીઝર હીપ્પોટાઇઝમ ધનારથી ૧૩૦ માઇલ દૂરના ગામમાં હતો—મધ્યમાં માત્ર ટેલીફોનનો તાર હતો. પ્રેક્ટિસર પીટ્સબર્ગ તથા તેની વિદ્યાનો થઈ પડેલો બોગ કેટન નગરમાં હતો. ટેલીફોનનાં બુંગણાંમાંથી મી. લોન્ટ એનહીઝર પોતાની વિદ્યા સામે છેડે ટેલીફોન ઓફીસમાં સંદેશાનું કામ કરનારા દસ કામદારો પર અજમાવી. નવપર અસર થઈ નહિ, ને એકપર થઈ તે સંપૂર્ણ થઈ. હીપ્પોટાઇઝમ જે તેને ટેલીફોનના બુંગણાંમાંથી ખખર આપી કે તેનો કાબો હાથ જઈ થઈ ગયો છે. કહેતાં સાથે તથાસ્તુ થયું ! આ અખતરો જોવા છ ડૉક્ટરો ખાસ હાજર હતા. વશીભૂત, જરીભૂત અંગપર તેઓએ ઘણીએ ટાંચણી ખોસી પણ પેલો જરાએ ચમક્યો નહિ. પીટ્સબર્ગથી નહુગરે બાદ આજ્ઞા કરી કે જમણો પગ ઉંચકો અને પેલે કામદારે કેટનમાં તકાળ આજ્ઞા પાલન કરી. છ ડૉક્ટરો મંડવા છતાં પગ નીચે વલ્યો નહિ ! પછી અંતે નહુગરે તે વશ થયેલાને ખખર આપી કે તે પથર છે ! અને તે તરત ગળડીને નીચે પડી નિષ્ચેદ થયો ! ડૉક્ટરોએ તેની પણ ખાતરી કરી. વિદ્યુત ચક્ષુદારા મોકલી શકાય છે તો તારથી પણ મોકલી શકાય છે, કેમકે મોકલવાનું વાહન આકાશ (ધર) તાર તથા નહિ તારમાં એક સરખું છે.

વાળ કેટલા માઈલ છે ?—યોડીજ સ્ત્રીઓને ખખર છે કે તેઓ ૪૦ થી ૫૦ માઇલ જેટલી કુલ લંબાઈના વાળ પોતાના માથામાં લઈને ફરે છે ! વળી જેમના વાળ સોનેરી પાતળા હોય તે તો રોજ ૭૦ માઇલ જેટલા વાળ રોજ સવારે હોળતી હશે ! હવે વાળની મજબુતીનો હીસાબ પણ કાઢનારે કાઢ્યો છે. કહે છે કે તેનાપર ૪ ઔંસ જેટલો ભાર લટકાવવા છતાં તે તુટશે નહિ. વળી તેને કાંઈ વજન લટકાવતાં તે કાંઈક લાંબો થાય છે અને એમને એમ રશર પેડે હુંકારી જાય છે. કાળા વાળનીજ આ મજબુતી છે. ખૂરા વાળ તો અડી ઔંસથીજ તુટી તુટી થાય છે.

દુનીયાની સૌથી ઓટી હીરાની ખાણ—ગ્રામીન કાળમાં તે ગોલકાંડાની હશે, પરંતુ હવે તો તે પ્રીટીરિયા (ટ્રાન્સવાલના પાટનગર) થી ૨૫ માઈલ આવેલી “પ્રીમીયર” કાચમંડ માઈન છે. તેમાં ૧૫૦૦૦ કારે (આક્રીકાની એ તરફની જાતને આ નામ મળ્યું

છે !) તથા ૧૦૦૦ ગ્રામ કામદારો છે. હીરાની ખાણની માટી ભૂરી હોય છે, જેમાંથી હીરાનડી આવે છે. એ પ્રમાણે આ ખાણમાંથી ત્રણ કરોડ રૂપીઆના હીરા દર વર્ષે મળે છે. હુનિયાનો સૌથી મોટો હીરા જે ચારેક વર્ષે પર જડયો હતો તે આજ ખાણમાંથી અકસ્માત જડયો હતો. તેનું નામ કુલીનેન છે અને એ કંપનીના ચેરમેન સર થોમસ કુલીનેન પરથી તે નામ તેને આપ્યું છે. તેનું વજન “ ક્રાહીનુર ” થી અનેક ગણું, ૩૦૨૫ કેરટનું હતું. હવે તો તેના ૧૧ ટુકડા કરવામાં આવ્યા છે. ટ્રાન્સવાલની સરકારે તે હીરા ઇંગ્લેન્ડના રાજા જ્યોર્જને મક્ત ભેટ કીધો હતો, અને સૌથી મોટા કાપેયો ટુકડો રાજાના મુકુટને શોભાવી રહ્યો છે. આ ખાણનો વિસ્તાર ૮૦ એકર છે. તે હાલમાં ૩૫૦ ફુટ જેટલી ઉંડી ગઈ છે, અને ખોદાતાં ખોદાતાં ૧૫૦૦ ફુટ જેટલી જઈ શકશે. જેમ ઉંડે ખોદાય છે તેમ હીરાની જાત ઉંચી નીકળે છે. કોલસા વગેરે ચીજોનું પણ એમજ છે. અતિ દુર્લભતા કોલસા તેજ હીરા છે એવો રાસાયણિક સિદ્ધાંત છે. આટલી મોટી પેદાશ છતાં હીરાના ભાવ ગમડતા નથી. કારણ કે હીરાની ખાણોનો એક્સપ છે, અને એક્સપ કરવો સહેલો છે; કેમકે તેની ૪-૫ જ કંપનીઓ છે. તેઓ ભાવ ઘટે તો અમુક ખાણ બંધ કરે છે એટલે માલ કમી થતાં ભાવને પાછા તેજ પરજ આવવું પડે છે !

તમારા સરવાળાની રકમો—નીચે પ્રમાણે છે. તમે નીચલી ચીજોના સરવાળા રૂપ છે:—

૧ તમારી ચામડીમાં ૨૦ લાખ હિરો છે.

૨ તમારા શરીરમાં ૨૦૦ જુદાં જુદાં હાડકાં છે.

૩ તમારા ફેફસાં ૩૨૦ ઘન ઇંચ જેટલો વાયુ માથા જેટલાં મોટાં છે.

૪ દરેક આંખોમાં ૧૦૦૦ વસ્તુઓ જે તૃતીયાંશ પાઈટ (ગ્લેસનો આક્રમો ભાગ તે ૧ પાઈટ) જેટલો વાયુ તમે હાલથી તથા ભરો છો.

૫ તમારા શરીરમાં જેટલું રક્ત છે તેટલું બધું એક મીનીટમાં તમારા હૃદયમાંથી દર મીનીટ પસાર થઈ જાય છે. એમ નિરંતર છવો ત્યાં સુધી દર મીનીટ થાય છે.

૬ તમારા શરીરમાં ૫૦૦ ઉપર જુદી જુદી માંસ પેશીઓ (મસલ્સ) છે, તેટલાંજ માન તંત્રીઓનાં દોરડાં તેમજ તેટલીજ રક્તવાહિનીઓ છે.

૭ તમારા હૃદયનું વજન ૮ થી ૧૨ આઉન્સ છે. (૨૧૦ ગ્રામનો આઉન્સ) તે ૨૪ કલાકમાં એક લાખ વખત ધબકે છે.

૮ પસીના જે હિરગાંધી આવે તે હિર એક નળી રૂપ છે, જે બા ઇંચ લાંબી છે, અને તે સઘળી નળીઓ જોડે તો ૯ માઇલ થાય.

૯ સરેરાસ મનુષ્ય રોજ પાંચ રતલ અન્નજળ સ્વાદ્યા કરે છે અને દર વર્ષે લગભગ એક ટન અન્નજળનો ખર્ચ કરે છે. આ તે કાણી કોડી કે બૃહત્ત યત્ન કે શું ?

આંખોને કેમ બચાવશો ?—આંખો ઉપર ઠંડા પવનની અમર થવા દેવી નહિ. દીવા ઉપર રંગીન ચીમનીઓ નહિ પણ સફેદ વાપરવી. એકદમ ગરમ જાંબામાંથી ઠંડી જાંબાએ જવું નહિ પાણીની અંદર મોહોડું રાખી આંખો કદી પણ ઉઘાડવી નહિ. વીજળી જેવા પ્રકાશવાળા દીવાનું તેજ આંખ ઉપર પડવા દેવું નહિ. હૃદયહાર વાંચવામાં, શીવણ કામમાં અથવા તેવાં કામમાં આંખોને વધારે રોકવી નહિ. આંખો ખરાબ થાય ત્યારે ઠંડા પાણીથી નહિ પણ ગરમ પાણીથી સાફ કરવી.

ઔપધિશાસ્ત્રની અભિવિકાસતા.

(લેખક:—ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી.)

“If physic be a trade, it is a trade of all others the most exactly cut out for a rogue.” —Lacon.

“Man is a dupable animal. Quacks in medicine, quacks in religion, and quacks in politics know this, and act upon that knowledge. There is scarcely any one who may not, like a trout, be taken by tickling.” —Southly.

ભાવાર્થ:—“જો. વૈદકને એક ધંધો ગણવામાં આવે તો તે એક એવો ધંધો છે કે જેમાં બદમાશ લોકો વધારેમાં વધારે ફાવી શકે છે.”—લેકોન.

“મનુષ્ય એક સહેલાઈથી છેતરાઈ જાય તેવું પ્રાણી છે. ઉંટવેદો, ઢોંગી ધર્મગુરુઓ, અને ડોળધાણ રાજકારી પુરોહિતો આ પાંત સારી રીતે સમજે છે, અને તે સમજને અનુસરીનેજ વર્તે છે, એવો એક પણ મનુષ્ય મળવો મુશ્કેલ છે કે જેને લાલચ વડે, એક ‘ટ્રાઉટ’ નામની માછલીની માફક દ્રવ્યમાં ઇસાવી ન શકાય.” —સાઉથી.

અસલના જાનનામાં હતા તેમ. વર્તમાનકાળમાં પણ એવા કેટલાક ઉત્તમ વૈદ્ય ડૉક્ટરો છે કે જેઓએ પોતાના ઉચ્ચ વર્તન અને જ્ઞાનથી પોતાના ધંધાને દિમાવ્યો છે. આવા સદ્ગુણો સર્વદા સન્માનનેજ પાત્ર છે. તેમના વિરૂદ્ધ અમારે એક શબ્દ પણ બોલવાનો નથી. પરંતુ તખીઓ અને તખીખી ધંધાને લગતી ખીજ એવી ઘણીએક પરચુરણ બાબતો છે કે જેમાં વૈચિત્ર્ય અને હાસ્યોત્પાદક તત્ત્વો એટલા મોટા પ્રમાણમાં મળી આવે છે કે તે વાંચતાં આપણને ગમ્મત અને જ્ઞાન બેઉ મળી શકે. તખીખી ધંધો ચલાવનારાઓને મળતી બેહદ છૂટને ધ્યાનમાં લેતાં અને ઉંટવેદો, જાહેર ખખરીઆ, પેટન્ટ દવાઓવાળાઓ, અને નંગલની નડીચુટ્ટી અને ભરૂઓ માત્રાઓ ખવરાવનારા ઢોંગી જોગી જતીઓના મૂર્ખાઈભરેલા ઉપચારો વિશે અંબીર વિચાર કરતાં સવાલ એ ઉઠે છે કે Whether doctors are really not the final cause of disease. વ્યાધિની ઉત્પત્તિ અને વૃદ્ધિનું ખડું અને મૂળ કારણ ડૉક્ટરો પોતેજ કાં ન હોય? દરરોનો નાશ કરવા જતાં દરદીની જીંદગીનો અંત અનેક વખત ઔપધોપચારથી આવ્યાના અગણીત દાખલા યોજનારને નડી આવે છે. ઔપધિશાસ્ત્રનો જૂતકાળ અને ખાસ કરીને આરંભકાળનો ઇતિહાસ તપાસતાં હુઆ અને સ્વાર્થાં લોકોએ પોતાનો કોઈ એક અમુક સ્વાર્થ સાધવાને ખાતર કેવાં કેવાં ઇતિહાસ જુદાજુદા અને વહેમો દેવાઈને મનુષ્ય જાતને બેહદ નુકસાન પહોંચાડ્યું છે; તે જો આપણે તપાસીએ તો આપણી ખાતરી થયા વગર રહે નહિ કે આ બધી ખરોખીનો પ્રયોગ શુભપણા અગર અસ્પષ્ટતા (Mystery) ઉપર રખાતી બેહદ અધઝલ્લા અને વહેમો ઉપર સ્થાપ્યો છે. વૈદકીય ધંધાની વ્યાખ્યા આપતાં એક પાશ્ચાત્ય વિદ્વાન નીચે પ્રમાણે લખે છે:—“Medical practice has been for the most part guessing at

છે !) તથા ૧૦૦૦ જોરા કામદારો છે. હીરાની ખાણની માટી ભૂરી હોય છે, જેમાંથી હીરાજડી આવે છે. એ પ્રમાણે આ ખાણમાંથી ત્રણ કરોડ રૂપીઆના હીરા દર વર્ષે મળે છે. હુનિયાનો સૌથી મોટો હીરા જે ચારેક વર્ષે પર જડયો હતો તે આજ ખાણમાંથી અકસ્માત જડયો હતો. તેનું નામ કુલીનેન છે અને એ કંપનીના ચેરમેન સર થોમસ કુલીનેન પરથી તે નામ તેને આપ્યું છે. તેનું વજન “ ટ્રોહીનુર ” થી અનેક ગણું, ૩૦૨૫ કેરટનું હતું. હવે તો તેના ૧૧ ટુકડા કરવામાં આવ્યા છે. ડ્રાન્સવાલની સરકારે તે હીરા ઇંગ્લંડના રાજ્ય જ્યોર્જને મક્ત ભેટ કીધો હતો, અને સૌથી મોટો કાપેલો ટુકડો રાજના મુકુટને શોભાવી રહ્યો છે. આ ખાણનો વિસ્તાર ૮૦ એકર છે. તે હાલમાં ૩૫૦ ફુટ જેટલી ઊંડી ગઈ છે, અને ખોદાતાં ખોદાતાં ૧૫૦૦ ફુટ જેટલી જઈ શકશે. જેમ ઉંડે ખોદાય છે તેમ હીરાની ખત ઉંચી નીકળે છે. કોલસા વગેરે ચીજોનું પણ એમજ છે, અતિ દયાયક્ષા કોલસા તેજ હીરા છે એવો રાસાયણિક સિદ્ધાંત છે. આટલી મોટી પેદાશ છતાં હીરાના ભાવ ગગડતા નથી. કારણ કે હીરાની ખાણોનો એકસપ છે, અને એકસપ કરવો સહેલો છે; કેમકે તેની ૪-૫ જ કંપનીઓ છે. તેઓ ભાવ ઘટે તો અમુક ખાણ બંધ કરે છે એટલે માલ કમી થતાં ભાવને પાછા તેજ પરજ આવવું પડે છે !

તમારા સરવાળાની રકમો—નીચે પ્રમાણે છે. તમે નીચલી ચીજોના સરવાળા રૂપ છે:—

૧ તમારી ચામડીમાં ૨૦ લાખ છિદ્રો છે.

૨ તમારા શરીરમાં ૨૦૦ જુદાં જુદાં હાડકાં છે.

૩ તમારા ફેફસાં ૩૨૦ ધન ઈંચ જેટલો વાયુ માપ એટલાં મોટાં છે.

૪ દરેક શ્વાસોચ્છ્વાસ વખતે બે તૃતીયાંશ પાઈટ (ગેલનનો આઠમો ભાગ તે ૧ પાઈટ) જેટલો વાયુ તમે ઠાલવો તથા ભરો છો.

૫ તમારા શરીરમાં જેટલું રક્ત છે તેટલું બધું એક મીનીટમાં તમારા હૃદયમાંથી દર મીનીટ પસાર થઈ જાય છે. એમ નિરંતર છવો ત્યાં સુધી દર મીનીટ થાય છે.

૬ તમારા શરીરમાં ૫૦૦ ઉપર જુદી જુદી માંસ પેશીઓ (મસલ્સ) છે, તેટલાંજ ગાન તંત્રીઓનાં દોરડાં તેમજ તેટલીજ રક્તવાહિનીઓ છે.

૭ તમારા હૃદયનું વજન ૮ થી ૧૨ આઉન્સ છે. (૨૧૦ ગ્રામનો આઉન્સ) તે ૨૪ કલાકમાં એક લાખ વખત ધબકે છે.

૮ પસીનો જે છિદ્રમાંથી આવે તે છિદ્ર એક નળી રૂપ છે, જે ૦૧ ઈંચ લાંબી છે, અને તે સઘળી નળીઓ જોડો તો ૯ માઇલ થાય.

૯ સરેરાસ મનુષ્ય રોજ પાંચ રતલ અન્નજળ સ્વાદા કરે છે અને દર વર્ષે લગભગ એક ટન અન્નજળનો ખર્ચ કરે છે. આ તે કાણી કોડી કે બૂલત યજ કે શું ?

આંખોને કેમ ધ્યાવશો ?—આંખો ઉપર ઠંડા પવનની અસર થવા દેવી નહિ. દીવા ઉપર રંગીન ચીમનીઓ નહિ પણ સફેદ વાપરવી. એકદમ ગરમ જાગ્યામાંથી ઠંડી જગ્યાએ જતું નહિ પાણીની અંદર મોહોડું રાખી આંખો કદી પણ ઉઘાડવી નહિ તીવ્રથી જેવા પ્રકાશવાળા દીવાનું તેજ આંખ ઉપર પડવા દેવું નહિ. હૃદયહાર વાંચવામાં, શીવજી કામમાં અથવા તેવાં કામમાં આંખોને વધારે રોકવી નહિ. આંખો ખરાબ થાય ત્યારે ઠંડા પાણીથી નહિ પણ ગરમ પાણીથી સાફ કરવી.

ઔપદિશાસ્ત્રની અલૌકિકતા.

(લેખક:-ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી.)

"If physic be a trade, it is a trade of all others the most exactly cut out for a rogue."
—Lacon.

"Man is a dupable animal. Quacks in medicine, quacks in religion, and quacks in politics know this, and act upon that knowledge. There is scarcely any one who may not, like a trout, be taken by tickling."
—Southly.

ભાષાર્થ:-"જો. વૈદકને એક ધંધો ગણવામાં આવે તો તે એક એવો ધંધો છે કે જેમાં બદમાશ લોકો વધારેમાં વધારે ફાવી શકે છે."—લેકાન.

"મનુષ્ય એક સહેલાઈથી છેતરાઈ જાય તેવું પ્રાણી છે. ઉટવૈદો, ઢોંગી ધર્મગુરુઓ, અને ડોળધાતું રાજદારી પુરૂષો આ વાત સારી રીતે સમજે છે, અને તે સમજને અનુસરીનેજ વર્તે છે. એવો એક પણ મનુષ્ય મળવો મુશ્કેલ છે કે જેને લાલચ વડે, એક 'ટ્રાઉટ' નામની માછલીની માફક ફેદામાં ફસાવી ન શકાય." સાઉથી.

અસલના જમાનામાં હતા તેમ. વર્તમાનકાળમાં પણ એવા કેટલાક ઉત્તમ વૈદ્ય ડૉક્ટરો છે કે જેઓએ પોતાના ઉચ્ચ વર્તન અને જ્ઞાનથી પોતાના ધંધાને દિપાવ્યો છે. આવા સદ્પુરૂષો સર્વદા સન્માનનેજ પાત્ર છે. તેમના વિરુદ્ધ અમારે એક શબ્દ પણ બોલવાનો નથી. પરંતુ તખીઓ અને તખીખી ધંધાને લગતી બીજી એવી ઘણીએક પરચુરણ બાબતો છે કે જેમાં વૈચિત્ર્ય અને હાસ્યોત્પાદક તત્ત્વો એટલા મોટા પ્રમાણમાં મળી આવે છે કે તે વાંચતાં આપણને ગમ્મત અને જ્ઞાન બેઉ મળી શકે. તખીખી ધંધો ચલાવનારાઓને મળતી બેહદ છૂટને ધ્યાનમાં લેતાં અને ઉટવૈદો, જાહેર ખબરીઆ, પેટન્ટ દવાઓવાળાઓ, અને જંગલની જડીચુટ્ટી અને ભરમો માત્રાઓ ખવરાવનારા ઢોંગી જોગી જતીઓના મૂર્ખાઈભરેલા ઉપચારો વિશે ગંભીર વિચાર કરતાં સવાલ એ ઉઠે છે કે Whether doctors are really not the final cause of disease. વ્યાધિની ઉત્પત્તિ અને. વૃદ્ધિનું ખડું અને મૂળ કારણ ડૉક્ટરો પોતેજ કાં ન હોય? દરદોનો નાશ કરવા જતાં દરદીની જીંદગીનોજ અંત અનેક વખત ઔપદોપચારથી આવ્યાના અગણીત દાખલા જોવાનારને જડી આવે છે. ઔપદિશાસ્ત્રનો ભૂતકાળ અને ખાસ કરીને આરંભકાળનો ઇતિહાસ તપાસતાં, હુમ્મ્યા અને સ્વાર્થાં લોકોએ પોતાનો કોઈ એક અમુક સ્વાર્થ સાધવાને ખાતર કેવાં કેવાં ધત્તિગો જુઠાણાં અને વહેમો ફેલાવીને મનુષ્ય જતને બેહદ નુકસાન પહોંચાડ્યું છે; તે જો આપણે તપાસીએ તો આપણી ખાતરી થયા વગર રહે નહિ કે આ બધી ખરાંખીનો પાયો શુભપણા અગર અસ્પષ્ટતા (Mystery) ઉપર રખાતી બેહદ અંધશ્રદ્ધા અને વહેમો ઉપર રચાયેલો છે. વૈદ્યકીય ધંધાની વ્યાખ્યા આપતાં એક પાશ્ચાત્ય વિદ્વાન નીચે પ્રમાણે લખે છે:- "Medical practice has been for the most part guessing at

Nature's intentions and wishes, and then endeavouring to substitute man's." એટલે કે મોટે ભાગે વૈદકનો ધંધો, કુદરતના હેતુઓ અને ઇચ્છાઓ શી હશે તે વિષે તર્ક કરી પછી તે ઇચ્છાઓ અને તર્કોનું સ્થાન મનુષ્યની ઇચ્છાઓ અને તર્કો લઇ લે, તેમ કરવામાં સમાએલો છે.

"Disease is self-limited. Its tendency, in nineteen out of twenty cases, is toward recovery, and that uninfluenced as to the ultimate result of death or recovery (more or less complete) by any medical interference; unless, indeed, the latter should be murderously severe." અર્થાત વ્યાધિ માત્ર પોતાની મેળેજ મટી જવાના સ્વભાવવાળા હોય છે; દર વીસ દાખલામાંથી ઓગણીસ કેસમાં તો વ્યાધિનું વલણ દરદીને સાજા કરવા તરફ હોય છે. અને ઔષધોપચારની યોજનાથી અંતિમ પરિણામ દરદીના યોગ્ય વધારે પ્રમાણમાં સાજા થવામાં આવે કે મરણમાં આવે તો પણ તેની અસર વ્યાધિના ઉપકારક વલણને બદલવાને શક્તિવાન થતી નથી. પરંતુ જો હળાહળ વિષમય રક્ષાસી દવાઓ વાપરવામાં આવે તો વ્યાધિનું વલણ શરીરનો નાશ કરવા તરફનું પણ થઇ જાય છે.

એક ફ્રેંચ શીક્ષક લખે છે કે "કુદરત અને વ્યાધિ એક બીજા પર વિજય મેળવવા શુદ્ધ ચલાવી રહ્યાં હોય છે, તેવામાં હાથમાં એક જાડા ધોક્કાવાળો ચાંધળો મનુષ્ય (એટલે કે તખીબ) તે ટોટા પતાવવા આવે છે. પહેલાં તો તે જાનેની વચ્ચે સમાધાન કરાવવા મથે છે, પણ જ્યારે તેમ કરવામાં તે નિષ્ફળ નીવડે, છે ત્યારે પોતાના હાથમાંનો ધોક્કો ઉપાડીને જે આવે તેને મારવા માંડે છે. સદ્ભાગ્યે જો તે વ્યાધિ ઉપર પડે છે તો તેનો સંહાર થાય છે અને જો તે ધોક્કો કુદરત ઉપર પડે છે તો દરદીનો સંહાર થાય છે." આજ કારણને લઈને એક પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટરે ત્રીશ વર્ષ સુધી વૈદકનો ધંધો કર્યા પછી રીટાયર થતી વખતે રીટાયર થવાનું કારણ જણાવતાં કહ્યું કે "I am weary of guessing" જેમાં ખાલી તર્કજન કરવાના હોય છે તેવા ધંધાથી હું કંટાળી ગયો છું! એક ઉદાહરણ નોસોલોજિસ્ટ (Nosologist) ઇ. સ. ૧૮૫૦ માં એશી ગણતરી કરી હતી કે મનુષ્ય જાતને ચોવીસસો જુદી જુદી જાતના રોગો લાગુ પડે છે.

નેપોલીઅને એક વખત પોતાના એક મુખ્ય ડૉક્ટર Dr. Antommarchi ને નીચે પ્રમાણે કહ્યું હતું "Believe me, we had better leave off all these remedies—Life is a fortress that neither you nor I know anything about. Why throw obstacles in the way of its defence? Its own means are superior to all the apparatus of your laboratories. Medicine is a collection of uncertain prescriptions, the result of which taken collectively, are more fatal than useful to mankind. મારું કહ્યું માનો તો આ દવાઓ વાપરવાનું કામ પડતું મૂકો કારણ કે જીવંતી એક એવો ગદ છે કે જેના વિશે હું કે તમે કોઈ કંઈ જાણતા નથી. તો પછી તેના સંરક્ષણના માર્ગમાં અનિશ્ચયો શા સારું નાખવા? તમારી પ્રયોગ-શાળાનાં સર્વ સાધનો કરતાં સ્વસંરક્ષણનાં ચઢીઆતાં સાધનો તેને મજેજાં છે. અનિશ્ચિત

પ્રોફેસરના (ચિકિત્સા લેખો) ના સમુદાય આપણું ઔપધિશાસ્ત્ર છે, 'અને તેનું એક-દર પરિણામ જોઈએ તો મનુષ્ય જાતને તે લાભ કરતાં વધારે હાનિકારક નીવડ્યું છે.' "

પ્રખ્યાત ડૉક્ટર ઝીમરમેન (Zimmerman) હેનોવરથી નીકળીને પ્રખ્યાત શેહેનશાહ ફ્રેડ્રીક થી ગ્રેટની છેલ્લી મોંઘી વખતે સારવાર કરવા ગયો હતો. એક દિવસે શેહેનશાહે આ નામીયા ડૉક્ટરને કહ્યું કે You have, I presume, sir, helped many a man into another world ? " હું ધારું છું કે આપે ઘણાએક માણસને યમપુરીમાં મોકલ્યા હશે ? " આ કડવી ગોળી ગળવી ડૉક્ટરને ભારે તો થઈ પડી પરંતુ બદલામાં તેણે શેહેનશાહને સત્ય અને ખુશામતના યોગ્ય પ્રમાણના મિત્રણનો નીચે લખેલો ડાઝ પાઘો: Not so many as your Majesty nor with so much honour to myself. " મેં આપને જોડલા માણસોને યમપુરીમાં મોકલ્યાએ નથી અને તેમ કરવામાં મને આપના જોડહું માન પણ મળ્યું નથી. " કોલમેન (Colman) નામનો લેખક કહે છે કે: The medical and military both deal in death. " તખીઓ અને સૈનિકો મોતનોજ વ્યાપાર ચલાવે છે. " અને જો એકજ ધંધાના એ માણસને બનતું નથી એ વાત સત્ય હોય તો પછી શેહેનશાહ ફ્રેડ્રીક પોતાની કીર્તિનો પક્ષપાતી થઈ ડૉક્ટર ઝીમરમેનને વધુમાન ખાટી જવા ન દે એ બનવા જોગ છે.

પોપ એડીઅનના મરણથી રોમ શહેરમાં એટલો આનંદ પ્રસરી રહ્યો હતો કે તેના મરણની રાત્રે લોકોએ પોપના મુખ્ય ડૉક્ટરને ઘેર હાર તોરણો લટકાવી નીચેનો લેખ ચોડ્યો: To the deliverer of his country. " સ્વદેશને મુક્ત કરનારને સમર્પણ. "

બાબરનીની જેના ઉપર સંપૂર્ણ કૃપા હતી એવો એડીસન નામનો લેખક પણ તખીખી ધંધા વિષે બહુ માનની લાગણી ધરાવતો નહોતો. આ બાબતમાં તેણે નીચે પ્રમાણે લખ્યું છે: " જો આપણે વૈદ્યકના ધંધા તરફ નજર કરી શું તો આપણને બહુ ગભરાવી નાખે એવા પુરુષોનો સમુદાય જણાયો; અને તેમનો દેખાવ માત્ર મનુષ્યને ગંભીર વિચારમાં ગરકાવ કરી દેવાને બસ છે. કારણ કે: We may lay it down as a maxim that when a nation abounds in physicians, it grows thin of people. આપણે એક સત્ય સ્વતંત્રીકે સ્વીકારી શકીશું કે જ્યારે એક પ્રજામાં તખીખોની સંખ્યા વધી પડે છે ત્યારે પ્રજાવર્ગની સંખ્યામાં ઘણો ઘટાડો થાય છે. " તખીખી મંડળને ઉપર કહ્યો તે લેખકે સ્વીકારની વખતના શ્રીદીસ લશ્કરની સાથે સરખાવે છે કે જેમાં કેટલાક રથની અંદર બેસીને સંહારનું કાર્ય ચલાવતા હતા જ્યારે ખીજા કેટલાક પગે ચાલી તેજ કામ કરતા હતા. સ્વીઆના કરતાં પગે ચાલનારાઓથી ઓછાં માણસોનો નાશ થતો તો તેનું કારણ માત્ર એટલુંજ કે તે બિચારાઓથી ચારે દિશામાં ઝડપથી જઈ શકાતું નહિ; અને તેથી કરીને યોગ્ય વખતમાં સંહારક કામ મોટા પ્રમાણમાં કરી શકતા નહિ. આ સરખામણીને આગળ ચલાવતાં ઉપરો લેખક ઉમેરે છે કે: " આવા સ્વીકારાયલા ધોરણ પ્રમાણે કામ કરનારાઓ (Regulars) ઉપરાંત ખીજા કેટલાક નામ મોંઘાવીને " એનલીસ્ટ " ધવા વગરના પણ ઘણાએક લોકો તે જ કામમાં મંડી પડ્યા હોય છે, અને તેઓ પણ પોતાના હાથમાં સપકાઈ જનારાઓનું કાલ્યાણ કાઢવામાં કવાયતી-લશ્કરના કરતાં ઓછા કુશળ હોતા નથી. "

ડૉક્ટરોને પોતાના જાત ભાઈઓના દુર્ભાગ્યપર નિર્વાહ ચલાવતા એક વર્ગ તરીકે કેટલાક લોકો ગણે છે, બ્યારે બીજા કેટલાકો તેમને માનવ જાતિના દુઃખોને ઓછા કરનારા ગણે છે. કદાચ આ બન્ને માન્યતાઓ ખરી હશે; પરંતુ દુઃખના વધારનાર કે ઘટાડનાર થવાનો આધાર ડૉક્ટરોની જાત ઉપર રહેલો છે.

ડૉક્ટર એબરક્રોમ્બી (Dr. Abercrombie) કહે છે કે The uncertainty of medicine—which is a theme both for the philosopher and the humorist—is deeply felt by the practiced physician in the daily exercise of his art.....It is an admitted fact, that with all the accumulative experience of the past, no certain infallible data have yet been established for ascertaining the character or external indications of certain internal diseases, as distinguished from those of others—so many exhibiting appearances in common. “ તત્ત્વવેત્તાઓ અને સમુદ્ધ લેખકો જેના ઉપર બહુ ટીકાઓ ચલાવી રહ્યા છે એવું ‘ઔપધિશાસ્ત્રનું’ અનિશ્ચિતપણું વેંધકનો ધંધો ચલાવતા દરેક તખીબને દરરોજ સાહે છે.....જૂતકાળના સઘળા એકત્રિત અનુભવ છતાં કબૂલ કર્યા વગર આપણો છૂટકો થતો નથી કે અંદરના વ્યાધિઓનાં બહારનાં લક્ષણો ચોક્કસ રીતે નક્કી કરી શકાય તેટલો બરાબર નિશ્ચિત ‘હેટ’ હજી આપણે એકઠો કરી શક્યા નથી. કારણકે ધણાએક ભિન્નભિન્ન રોગોનાં બહિર ચિન્હો લગભગ એકસરખાં હોય છે.” એવું કહેવામાં આવે છે કે જે લોકોનું જ્ઞાન બહુજ સોડું હોય છે તે લોકો વ્યાધિના સ્વરૂપનો નિર્ણય કરવામાં હિંમતવાળા હોય છે. અને જે તખીબોનાં અનુભવ અને જ્ઞાન બહુ વિશાળ હોય છે, તેઓ વ્યાધિના સ્વરૂપનું નિદાન કરવામાં ધણા શંકાશીલ અને અનિશ્ચિત હોય છે. જે વ્યાધિના સ્વરૂપ સમજવામાં આટલી અનિશ્ચિતતા હોય તો આપણને કબૂલ કર્યા વગર ચાલે તેમ નથી કે તેવા વ્યાધિઓની ચિકિત્સા અથવા ઉપચારમાં ઓછામાં ઓછી તેટલીજ અનિશ્ચિતતા અંતરાયરૂપ નિવડે છે. દાખલા તરીકે ઉપર કહેલો વિદ્વાન લેખકના અભિપ્રાય પ્રમાણે શરીરના અંદરના ભાગમાંનો સોજો નીચે લખેલું પાંચ પ્રકારનું વલણ લે છે. I Resolution અથવા વીખેરાઈ જવું. II Suppuration અથવા પાકવું. III Gangrene અથવા રૂકે નહિ તેવું ચાંદુ. IV Adhesion એટલે નજીકના *believe me,* V Effusion એટલે ફાટીને અરું. પરંતુ દોષ એક ચોક્કસ *Life is a fort* તે પાંચમાંથી કયા પ્રકારનું વલણ લેશે અને તેનું અંતિમ પરિણામ *about. Why throw* તેમનું મુશ્કેલ છે. આટલોજ અથવા તેથી પણ વધારે *its own means are superior* કેદરતની બહારની શક્તિઓની શરીર પર થતી *stories. Medicine is a collection* ટી, ગરમી, શરદી, પવન, *the result of which taken collectively* અથવા આડી ચોક્કસ અસરો *than useful to mankind.* બહાર કંઈ માનો તો આ *મધી અનિશ્ચિતતા અપાર* પડતું મૂકે કારણ કે હંદગી એક એવો ગદ છે કે જેના વિષે હું *રીતે યોગી કાદવાં અને* નથી. તો પછી તેના સંરક્ષણના માર્ગમાં અંતરાયો શા સાર ન *અંતિમ અસર શરીર* શાળાનાં સર્વ સાધનો કરતાં સ્વસંરક્ષણનાં ચડીઆતાં સાધનો તે *ચવાડાબરેલી બાબત છે.*

આગળના જમાનામાં પણ દવાઓ સિવાય ખીજાં નિર્દોષ સાધનો વ્યાધિનિવારણુ અર્થે વપરાતાં હતાં. દાખલા તરીકે જાદુબિજામાં લખેલું છે કે ડવીડ પોતે જીવાન હતો ત્યારે હાથમાં સારંગી લઈને સોલ (Soul) નો માનસિક વ્યાધિ સંગીત વડે દૂર કરતો હતો. આ રીતે સંગીતનો વૈદ્યકમાં ઉપયોગ સર્વ સુધરેલા દેશોમાં થતો આવેલો આપણાં જોવામાં આવે છે. આપણા દેશમાં પણ સંગીતશાસ્ત્ર બહુજ સારી રીતે ખેડાયું હતું અને સંગીતદ્વારા ઇચ્છિત આદોલનો હવાની અંદર ઉપજાવી તે દ્વારા સ્થૂલ દ્રશ્ય પરિણામો પ્રકટાવવા માટે કયા કયા રાગો કેવી રીતે ગાવા તે નક્કી કરવામાં આવ્યું હતું. દાખલા તરીકે દીપક રાગ ગાઇને તાનસેને પોતાના શરીરમાં અને આસપાસના વાતાવરણમાં એટલાં તે ઉચ્ચ આદોલનો પેદા કર્યા હતાં કે તેના વડે અકબર જાદુશાહના દરબારના દીવા વગર દેવતાઓ સળગી ઉઠ્યા હતા. આ રીતે તાનસેનના શરીરમાં સંગીતથી ઉત્પન્ન થયેલી બેહદ ઉષ્ણતા શમાવી દેવા માટે યથાયોગ્ય રીતે મદદાર રાગ ગાનાર તેની કુશલ પુત્રી કમનસીએ તે વખતે ત્યાં હાજર નહિ હોવાથી તાનસેન જેવા રત્નરૂપ ગર્વમાનું તત્કાળ મરણ નીપજ્યું હતું. અમુક રાગ મઠાડવા માટે કયા રાગનો ઉપયોગ કરવો એ વગેરે ઉપયોગી બાબતો વિષે વધારે જાણવા ઇચ્છનારે શ્રી ધન્યન્તરિ માસિકના ત્રીજા વર્ષના જુલાઈ માસના અંકમાં પ્રસિદ્ધ થયેલો “સંગીતની આરોગ્ય પર થતી અસર” નામનો લેખ વાંચી જોવો.

તખીખી ધંધામાં પણ ફેટલાક પરાક્રમી અને પરોપકારી પુરુષો થઈ ગયા છે. પોતાના ગામને મહામારીના ભયંકર પંખમાંથી મુક્ત કરવાના હેતુથી પોતાની ઇંગ્લીશ બાગ આપનાર એક તખીખનો દાખલો મેડેમ-ડી-જેનલીસ નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છે. “માર્સેસમાં પ્લેગ ભયંકર રૂપમાં ફાટી નીકળ્યો હતો. મરણના ભયે સર્વ પ્રેમતાં બંધનમાં તોડી નાંખ્યાં હતાં. તે એટલે સુધી કે માળાપો પોતાનાં બાળકોને રક્તગતાં મઠી પોતે તો ૭૫ બચાવવા નાશી જતાં હતાં, અને તેજ પ્રમાણે પુત્રપુત્રીઓ પોતાનાં ૫૬ બાળકોને તથા દેતાં હતાં. અને આવા બનાવો એટલાં તે સાધારણ થઈ પડ્યા હતા કે કૃતજ્ઞતા તરફ કોઈ તિરસ્કાર દર્શાવતું નહિ. બધારે વિપતિ આ રીતે મનુષ્ય હૃદયની સર્વ ઉચ્ચ લાગણીઓનો નાશ કરવા સમર્થ નીવડે અને મનુષ્યની અન્ય મનુષ્યો તરફની ફરજો સંબંધીતી સર્વ ઉચ્ચ ભાવનાઓનો ઉચ્છેદ થાય ત્યારે દુઃખની પરાકાષ્ઠા આવેલી ગણાય. આખું શહેર વેરાન જેવું બાસતું હતું. રસ્તાઓ અને શેરીઓમાં ધાસ ઉઘ્યું હતું. અને દર પગલે મરેલાં માણસની ઠાડીઓ સામી મળતી હતી. જેનો કોઈ એકસ ઇલાજજી મુદ્દજ હાથ આવ્યો નહોતો. એવી આ ભયંકર મહામારીથી બચવાના ઉપાયો વિષે વિચાર સલાવવા તખીખોની એક મોટી સભા હોટેલ-ડી-વીલીમાં ભરાઈ. લાંબા વિચાર અને વિચારને અંતે સર્વ કોઈ એકમતે એવા નિર્ણય ઉપર આવ્યા કે મહામારીથી મરણ પામેલા મઠાને ચીરીને તપાસવા વગર તે રોગના ખરા સ્વરૂપનો ખ્યાલ આવી શકેજ નહિ, તેવી ગઢનતા અને અગમ્યતાવાળો પ્રસ્તુત વિષય છે; અને મહામારીથી મરણ પામેલા માણસનું મઠડું ચીરવાની વાત તો થઈ શકેજ નહિ. કારણકે તેવી રીતે ચીરનારને તે ભયંકર વ્યાધિ એવા સખ્ત રૂપમાં લાગુ પડ્યા વગર રહેજ નહિ. કે જેથી તે વખતે જાણીના સર્વ ઉપાયો કરવા છતાં પોતાકજ દલાકમાં તેનું મરણ નીપજ્યા વગર રહે નહિ. આવી ભયંકર વાત સાંભળીને સભામાંનાં સર્વ કોઈ દિગ્મુદ બની ગયા, પરંતુ તેવામાં એક ગાયોન (Guyon) નામનો સરજન્ય ને ભર યુવાવસ્થામાં હતો અને તખીખી ધંધામાં જેણે ઘણી નામનાં મેળવી હતી તે એકદમ ઉગ્ર થયો, અને

સ્પષ્ટ તથા ગંભીર શબ્દોમાં નીચે પ્રમાણે બોલ્યો: 'જે થવાનું હોય તે થાય પણ મહારા દેશના રક્ષણના કામમાં જોડાયા હું તૈયાર છું. આ ગંભીર સભાની સમક્ષ ધર્મ અને સમસ્ત મનુષ્ય જાતના સોગત ખાઈને હું કહું છું કે આવની કાલ પેરોલીએ હું એક મડદને ચીરીશ અને તેમ કરતાં જે જે જાણવાનું મહારા જેવામાં આવતું જશે તે તે સર્વ હું નોંધતો જઈશ.' આટલું બોલી તે તરતજ સભામાંથી ચાલ્યો ગયો. કેટલાકો તેને વખાણવા લાગ્યા, કેટલાકો તેના પર આવી પડનાર વિપત્તિ માટે શોક પ્રદર્શિત કરવા લાગ્યા, અને ખીજા કેટલાકો વળી તે પોતાનું વચન પાળશે કે કેમ તે વિષે શંકા દર્શાવવા લાગ્યા. પરંતુ ધર્મના સર્વોદ્દેશ ઋતુનથી હૃદીપન થયેલો બહાદુર અને પવિત્ર માણસે તો પોતાનું વચન અક્ષરશઃ પાળ્યું. તે પોતે ધનાઢ્ય અને અવિવાહિત હોવાથી તેણે તરતજ ન્યાય અને ધાર્મિકતાને અનુસરી એક વીલ લખી કાઢ્યું. તે પછી કેટલીક ધાર્મિક ક્રિયાઓ કરીને પોતાની જીંદગીમાં થયેલી ભૂલો માટે વિશુદ્ધ અને દ્રવિત હૃદયે મધ્યરાત્રિને સમયે તેણે ઇશ્વર પાસે ક્ષમા ચાચી. ચોડાકજ કલાક અગાઉ તેના ઘરમાં એક માણસ પ્લેગથી મરણ પામ્યો હતો એટલે ખીજે દિવસે પેરોડમાં તે મરણ પામેલા માણસના ઓરડામાં દાખલ થઈને બારણું બંધ કર્યું. પોતાની સાથે તે શાહીતો ખડીઓ કલમ અને કાગળ અને એક નાનો વધસ્તંભ (Crucifix) લઈ ગયો હતો. તે પુર આનંદ અને ઉત્સાહમાં આવી ગયો હતો અને તે દિવસના કરતાં વધારે નિશ્ચયવાળો અને સમાહિત તે અગાઉ કદી પણ જણાયો નહોતો. મડદ આગળ ઘુટણીએ પડી તેણે નીચે પ્રમાણે લખ્યું: Mouldering remains of an immortal soul, not only can I gaze on thee without horror, but even with joy and gratitude. Thou wilt open to me those gates of a glorious eternity. In discovering to me the secret cause of the terrible disease which destroys my native city, thou wilt enable me to point out some salutary remedy—thou wilt render my sacrifice useful. O God! Thou wilt bless the action thou hast thyself inspired. 'અમર આત્માના સડી જતા સ્થૂલ અવશેષ,' વિના ભયે હું તને નિહાળી શકું છું એટલુંજ નહિ પણ તેમ કરતાં મારા હૃદયમાં 'આનંદ અને ઉપકારની લાગણી પ્રકટે છે. સુવર્ણમય અનંતતાનાં દ્વાર હું મારે માટે ખુલ્લાં કરીશ. મહારા જન્મભૂમિના શહેરનો સંહાર કરી રહેલા મહા ભયંકર વ્યાધિનું ગુપ્ત કારણ જોળી કાઢી આપી તે રીતે તે વ્યાધિ મટાડવાનો કોઈ અસરકારક ઉપાય જતાવી આપવાને શક્તિમાન કરીશ, અને તે રીતે મહારા આત્મભોગને સાર્થક બનાવીશ. હે પરમાત્મા! આપે પોતે મહારા અન્તરમાં રક્તરાવેલું કાર્ય સફળ થાય એવી આશીર્વાદ આપો.' તેણે પોતાનું કાર્ય શરૂ કર્યું—તેણે તે મડદાં ચીરવાનું જોખમ ભરેલું કામ પુરું કર્યું અને તે કામથી જે જેવા જાણવા સરખું પોતાને મળ્યું તે તેણે વિગતવાર નોંધી લીધું, પછી તે પોતે ઓરડામાંથી બહાર ગયો. લખેલા કાગળોને તેણે ટેકાણે મૂક્યા અને પછી પોતે લેઝરેટ્ટો (Lazaretto) અથવા ક્યારન ટાઇનની ઘવણીમાં ગયો ત્યાં તે બાર કલાકની અંદર મરી ગયો. સ્વદેશના રક્ષણને ખાતર સ્વાત્માર્પણ કરવા શમુના સૈન્યપર ધસના એક શૂરવીર સૈનિકના કરતાં પણ આ શત્રુવંધ (સર્વવંધ) નું મરણ હજારોગણું વધારે પ્રશંસાપાત્ર છે. કારણ કે એક લડવૈયો યુદ્ધ માટે

જતો હોય છે ત્યારે વિનય મેળવી હવતા પાછા આવવાની, તે દ્વારા કીર્તિ-સંપાદન કરવાની અને સુદ્ધ વખતે પોતાના આખા સૈન્યની મદદ મળવાની તેને આશા હોય છે. પરંતુ ઉપર કહેલા સત્ત્વવૈદ્યને તેમાંનું કંઈજ નહિ હોવા છતાં તેણે પોતાનું કર્તવ્ય ધૈર્ય, એકનિષ્ઠા, અને કુશલતાથી બજાવ્યું.”

નાદકાશાસ્ત્ર, વિદ્યુત્તાસ્ત્ર વગેરે ‘સાયન્સીઝ’ ના સંબંધમાં બન્યું છે તેમ જૂતકાળના એકત્રિત અનુભવનો લાભ જો વૈદ્યકશાસ્ત્રના નેતાઓએ પણ લીધા ક્યો હોત તો આપધિ-શાસ્ત્ર ખીણ વિદ્યાઓનાથી જેટલું પછાત પડી ગયું છે તેટલું પછાત પડેલું રહેત નહિ. દાખલા તરીકે એટલુંજ કહેવું બસ થશે કે ઇ. સ. ૧૩૦ ની સાલમાં જન્મેલા અને એશિઆમાઈનોર, ગ્રીસ, અને મિસર દેશમાં વૈદ્યકનો અભ્યાસ કરી અતિ પ્રસિદ્ધિને પામી ગયેલા, ગ્રીક ડૉક્ટર ગેલેન (Galen) દ્વારા તરીકે મનુષ્ય શરીરનો કોઈ પણ ભાગ વાંપ-રવા તરફ એકદમ અણુગમ્યો અને તિરસ્કાર પ્રગટ કરી ગયા છે અને તેથી ચીને દ્વારા તરીકે વાપરવાની પ્રથા પાડનાર જનોક્રેટીસ (Xenocrates) ને બહુ દંપકાના શબ્દો લખી જણાવ્યું હતું કે તેની ચીને નિરપયોગી છે એટલું જ નહિ પણ તે વાપરવાનું આપ-ણને કોઈ સખળ કારણ કે હક નથી. ગેલેનનો આવો સ્પષ્ટ અભિપ્રાય છતાં આવી ધિક્કારવા લાયક ચીને સત્તરમા શતકમાં થયેલી વૈદ્યકીય ઉત્ક્રાંતિના સમય સુધી અને તે પછી પણ દીર્ઘ કાળ સુધી વપરાતી ચાલુ રહી હતી. ધારણ અને આંદાના ઇલાજ તરીકે મનુષ્ય શરીરનાં હાડકાંનો જુકો ખવરાવવામાં આવતો હતો અને તે પણ શરીરના જે ભાગ પર દરદ થયું હોય તેજ ભાગનાં હાડકાંનો જુકો ઉપયોગી ગણાતો હતો. માત્ર એકાદ સૈકા પહેલાંની ઇંગ્રેજ એથોપથીક વૈદ્ય પદ્ધતિના ઇતિહાસ જો આપણે તપાસવા એસીએ તો તેમાંથી બહુ રસુજ નમુના નીકળી આવે છે. દાખલા તરીકે માત્ર યોગજ દશકા પૂર્વે એથોપથીક ડૉક્ટરો પો-તાના દરદીઓને ખાવાની દવા તરીકે નીચે લખેલી અતિ મલિન અને જીવન-ઉપજીવે તેવી ચીને વ્યાધિનિવારણ માટે ખવરાવતા હતા:—થેડાંની લીંડીયોનો ઉકાળો જેને ઇંગ્રેજમાં “ નેની ટી ” (Nany tea) કહેતા હતા તે, દરેક પ્રાણી પથુની હગાર અથવા જાંણ, ઘરડા માણસોનું મૂત્ર, માણસોનું યુક, કાનનો મેઝ, મનુષ્ય શરીર ઉપરથી કાપી લીધેલા મસા અને નખનો જુકો, મરેલા માણસનાં હાડકાંનો જુકો, મનુષ્યનો પરસેવો, મનુ-ષ્યનું લોહી, કહોતાં માણસનાં મડદાંમાંથી મળી અથવા મુંઝેલ નામની દવા (Mummy), સુકવેલાં અગ્રશીયાં, ગોકલગાયો, અને સર્પ, હવતા માંકડ, સુવરના શરીરપર થતી જૂ (પુખ્ત ઉમરના માણસને ખવરાવવાની માત્રા “ એડલ્ટ ડોઝ Adult dose ” નર માંકડ કે જૂ હવતીને હવતી જ ગળી જતી) મોટા દેડકાનો જુકો, કાળી ખીલાડીઓનું સુકવેલું લોહી. તે જ પ્રમાણે “ રામબાણ ચૂર્ણ ” “ Infallible Powders ” તરીકે ગરોળીઓની પુંછડીઓ, સાપ, ઘોળાં કુરકુરીઓની પુંછડીઓ, સુકવેલાં દેડકાં, ગધેડાં અને ખચ્ચરોની ખરીઓનો જુકો વગેરે. તે જ પ્રમાણે “ બાદશાહીચૂર્ણ ” “ King's Powders ” રાજપૂતાં કોઈ રાજાના યુક અને દેડકાંના જુકામાંથી બનાવવામાં આવતાં હતાં.

ડૉ. થોમસ સીમ્પનહેમ જે એથોપથીના પિતા તુલ્ય મનાય છે, અને પોતાના જમાનામાં સૌથી વધારે પ્રસિદ્ધ વૈદ્યકનાં પુસ્તકોના લેખક તરીકે જાણીતા હતા, અને જેને તેના વખતના ખીજા ડૉક્ટરો “ મહાન ભિપક્ષ ” તરીકે ઓળખતા હતા તે ડૉ.

આનંદની વાત છે કે જન્મનો બદલાવા લાગ્યો છે, હંડા જળનો વ્યાધિ મટાડવામાં મોટા પાયા પર ઉપયોગ થવા લાગ્યો છે, અને લોકોની જળના વ્યાધિનિવારક શુભમાં શ્રદ્ધા એસવા લાગી છે, તેથી તેવીજ શ્રદ્ધા હંડી ખુસી હવા, પૃથ્વી અને રણાદારથી થતા લાભોમાં ઉપજે એ બનવા લેગ છે. આવી શ્રદ્ધાનો સૂર્ય આથે ઉગવા માંડેલો અત્યારથી પણ દૃષ્ટિગોચર થાય છે.

કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન ગાળવાથી એક એવો સુવર્ણયુગ આવશે કે જ્યારે સર્વ જીવન-બળ અને સુખના ઉદ્ભવ સ્થાનરૂપ કુદરતેવીની પાસેથી પૂર્ણ આરામ્ય, નિશ્ચિંત જીવનના શાન્તિમય સુખ, અને ઘણાં વર્ગો સુધી જીવાનીના જુસ્સા અને ઉત્સાહ રૂપ અમૃતપાન દરેક મનુષ્ય કરી શકશે. આ યુગમાં દુઃખ અને દરદેથી, શોક અને સંતાપથી, નિરાશા અને તંગીથી મનુષ્યને પ્રજાજનું નહિ પડે. આ ભાવિ યુગમાં ખુદા આકાશમાંથી આકસ્મિક પડતી વિજળીની માફક મૃત્યુ કદિ અણચિંતવ્યું આવી લાગશે નહિ, અને રતેહ તથા પ્રેમનાં મંથુરં બાંધનો એકએક તોડી નાંખવામાં નહિ આવે, અને મીઠાં સુખડાં અકાળે અજા-પાઈ નહિ જાય.

રોગ મટાડવામાં માટીનો ઉપયોગ કરવાનો વિધિ.

પવિત્ર બાઈબલમાં લખેલું છે કે “મહાન પરમેશ્વરે પૃથ્વીની માટીમાંથી માણસનું પુતળું બનાવ્યું અને તેના નાકમાં જીવનનો શ્વાસ નાંખ્યો અને તેથી માણસ સજીવન આત્માવાળો થયો.”

આ પ્રમાણે માણસ માટીનો બનેલો છે એટલે દરેક જન્મ અને ચામડીનાં દરદો માટે ભિતી માટી એ ખરેખર સ્વભાવપર છે. આ પ્રમાણે શરીરનો જન્મભાગે ભાગ જે પદાર્થમાંથી બનેલ છે તેજ પદાર્થથી સંધાઈ જાય છે. હિંદુસ્તાન અને ખીજાં મુલકોમાં જંગલી લોકો જન્મ્યો અને ચામડીનાં દરદો ઉપર ભિતી માટીનો ઉપયોગ કરે છે અને તેથી બહુ જલદી આરામ થાય છે એમ એક કરતાં વધારે મુસાફરોએ કહેલું છે.

પ્રાણીઓ પણ માટીનેજ જન્મ રજવવામાં વાપરે છે. જ્યારે હાથીને કોઈ વખત જન્મ કરવામાં આવે છે ત્યારે તે પોતાના યુદ્ધથી માટીને પક્ષાળી નરમ કરી પોતાના જન્મમાં લગાવતો જોવામાં આવે છે.

બનવરોનાં દરદોમાં-દાખલા તરીકે ઘોડાના પગમાં ઇંજા હોય છે ત્યારે ભીંજેલી માટીના પાટા ઘાંધવાથી શાયદો થાય છે. જે આપણે કુદરતના નિયમો અને આજ્ઞાઓ પ્રમાણે વર્તન કરી માટી પક્ષાળીને પાટામાં વાપરીએ છીએ તો ઘણાજ શાયદો રહે છે. બધા જન્મ્યો, અથવા જન્મમમાંથી થયેલા સોજા, જન્મમમાંથી આવતો તાવ, અને ચામડીનાં ઘણાં દરદો આવી માટી વાપરવાથી ખિનજેખમે અને પીડા થવા વગર સારાં થયાં છે. વળી ઘણાં વાઢકાપનાં કામો કરવાની પણ જરૂર રહે નહિ અને માટીના ઉપયોગથી દુનિ-યામાંની ઘણી પીડા ઝોઝી થાય તેવું છે. બધી જાતના જન્મ્યો અને ચામડીનાં દરદો માટી લગાડવાથી ઘોડામાં ઘોડા વખતમાં કંઈ પણ દરદ થવા વગર મટી શકે છે. આ કુદરતી પટાનો ઉપચાર એવો તો ઉત્તમ છે કે જન્મ્યો અને ચામડીનાં દરદો તેવા ઉપ-ચારથી મટાડવા એ તો સહેજ છે. અને આવા માટીના ઉપચારો લાગેના વખતમાં ખાસ અગત્યતા ધરાવશે. ચામડીનાં તમામ ઇંજાનાં દરદો, કપાવાથી થયેલા જન્મ્યો, ઘાંધવાથી

થયેલા જખમો, બળવાથી, ગોળા લાગવાથી થયેલી ઈજાઓ, ગુમરાં, ચાંદીઓ, સોજન, જીવ-
ડાંના ડાંગો અને ફરડવાની ઈજાઓ, બ્લડ પોઈઝનીંગ વાને રક્તવિકાર, ચામડીનાં બધાં દરદો,
નાસુર (Cancer) ચહેરા ઉપર થતો એક જાતનો સફાનો રોગ (Lupus) ચામડીપર
થતી એક જાતની ગાંઠો કે ગુમરાં (tetter) માથામાં થતો ખોડો, ફેફસા, કોઠ, હાડકું
લાંચું હોય ત્યારે વગેરે દરદોમાં જે ભાગમાં ઈજા હોય તે ભાગને બિંની માટી કે જમી-
નનો પાટો બાંધવાથી ઘણો લાભ થાય તેમ છે.

માટી કે જમીનનાં ઢેફાંને પાણીથી ભીંજવી શકાય છે પણ તેને માટે મોંમાંથી થુક
વાપરવામાં આવે તો તે પણ બની શકે તેવું છે. આવા માટીના પાટાથી તરતજ કંડક
અને શાંતિ વળે છે અને આ ઉપચારની અન્યથા જેવી આરામ આપવાની અસરથી હેરા
પામવા જેવું છે. પૃથ્વીની આવી આરામ લાવવાની શક્તિનો ખરો ખ્યાલ તો ઘણાજ થોડા
લોકોને હોય છે. આવા પાટા બનાવવાની રીત એ છે કે માટીને (Earth or clay)
જેવી ભીની મળી શકે તેવી-લઘુ જખમના ભાગ ઉપર અને બંને તો જખમની અંદરજ
મેલી દેવી. તેના ઉપર લુગડાંનો પાટો, માટી પોતાની જગાએથી ખસી જાય નહિ તેટલા માટે
બાંધવો. કેટલાક જખમ અને માટી વચ્ચે કપડું રાખવાનું કહે છે તે ખરાબર નથી.

અલખત હાલના જમાનાના લોકો માટીના આવા પાટાને બહુ સાદી બાબત સમજે
છે, એટલે તેની કિંમત પણ ઓછી આંદે છે. માણસોનાં ચંચળ અને અસ્થિર મનનો
નવા નવા મોટાં નામવાળા મક્કમો કે જે ઘણાજ ભાંગવડ ભરેલી રસાયન વિદ્યાની મદદથી
બનાવવામાં આવેલા હોય તેવા મક્કમો તરફ દોડે છે. આવા સાદા માટીના ઉપચારથી
જખમ જલદી રૂઝાઈ જાય છે અને મક્કમોમાંથી કોઈ વખત ઉલટું તુકસાન થાય છે. છતાં
માણસો મક્કમો તરફ દોરવાય છે.

માટીના પાટાથી વખતે લોહી ઝેરી થશે એમ લોકોને ધારતી લાગે છે પરંતુ બધાં
કચરો અને અસ્વચ્છ પદાર્થો પડેલા હોય ત્યાંથી જો માટી લેવામાં આવે નહિ તો આવો
બધા રાખવાને જરા પણ કારણ રહેશે નહિ.

અકુદરતી ખોરાકો—માંસ દારૂ વગેરેથી શરીરમાં કેટલા બધા અસ્વચ્છ પદાર્થો દાખલ
થાય છે તેનો તો કોઈ વિચાર કરતું નથી—માંસ અને દારૂથી ઘણા પ્રકારનાં દરદ થાય છે
અને જખમ થયા હોય તો તે ઘણું ઉચ્ચ સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. છતાં આવાં શરીર અંદર
રહેલાં ઝેરની ભિતી લાગતી નથી અને માટીનો પાટો બાંધવાથી બહારથી આપણને ખબર
ન પડે તેવી રીતે ઝેર શરીરમાં દાખલ થઈ જશે એવી ધારતી બહુજ રાખવામાં આવે છે.
જો કે માટી બાંધવાથી જખમ બહુજ ઓછો છે છતાં નિર્દોષ માટીના પાટાની પણ ધારતી
રાખવામાં આવે છે.

ત્યારે માટીનો પાટો છોડવામાં આવે છે ત્યારે બગડેલો અને ખરાબ વાસ મારતો
પ્રવાહી પદાર્થ નીકળે છે. માટી એ જખમની આસપાસથી આ અસ્વચ્છ પદાર્થ યુસી લઈ
બહાર કાઢેલો હોય છે એટલે કે માટી એ જખમને અને તેની આસપાસના ભાગને અસ્વચ્છ
પદાર્થોથી નિરાળો રાખેલો છે અને આ કારણને લઈનેજ માટીના પાટાથી જખમ જલદીથી
સાફ થઈ જાય છે.

માટીમાંથી અસ્વચ્છ પદાર્થો જખમમાં જશે એવી ધારતી શા માટે રાખવી જોઈએ?
જો કોઈ પદાર્થ માટીમાંથી જખમમાં જાય તો માટી પાછો તે પદાર્થ પોતા તરફ જખમ-

મંથી ખેંચી લેશે. વળી કેટલાક એવો વાંધો ઉઠાવે છે કે માટીમાં ખાતરનો ભાગ હોય. પણ ગામડાનાં લોકો તો જખમ ઉપર છાણ આંધે છે એ વાત જાહેર છે અને આમ કરવાથી કોઈ જાતની વિધિયા થતી નથી. તેથી માટીના પાટામાં જે કંઈ છાણનો ભાગ આવી જાય તો તેથી આપણે કશી બીક રાખવાની જરૂર નથી. જાંતુની આજકાલ એટલી બધી બીક લોકોને પેસી ગઈ છે કે માટીમાં પણ હાલના રસાયનશાસ્ત્રીઓ જાંતુઓના દેખે છે અને આ ખાખતમાં શાન્તિથી કંઈ વિચાર કરતા નથી. તેથી બિની માટીના પાટાનો ઉપચાર કરવાની સલાહ આપવાનું પણ મન થતું નથી. આવી સલાહ આપવાથી કેદારી પોલીસ સાથે અંધડામણનો વખત આવે તેમ છે ! પરંતુ આવા જુના અને જડ ધારી ખેડેલા અજ્ઞાનતાના વિચારોથી આપણને અસર થવી જોઈએ નહિ.

મારે એટલું કહ્યા વગર ચાલતું નથી કે મેં તો ઘણી જુદી જુદી વખતે બિની માટીના પાટાથી ફાયરોજ થયેલા અનુભવો છે. તેનાથી કોઈ દિવસ પણ તનદુસ્તીને નુકસાન થતું નથી. તેમ એક વખત પણ લોહીમાં ઝેરી અસર થવા પામી નથી.

આપણે જોઈએ છીએ કે પ્રેરણા બુદ્ધિથીજ જનવરો અને જંગલી લોકો પોતાના જખમ માટીથી સાજા કરે છે. પ્રેરણા બુદ્ધિ કોઈ દિવસ પણ ભુલ ખવરાવતી નથી. આપણે ભુલ ક્યાં વગર પ્રેરણાબુદ્ધિનો હુકમ માનવો જોઈએ. એ કદી પણ નુકસાન કરશે નહિ. કુદરતી રીતેજ છવન ગાળવાની એટલે માદક પદાર્થો, તંબાકુ, માંસ વગેરેથી દૂર રહેવાની-મોટા જખમોની વખતે તો ખાસ ભક્ષામણ કરવામાં આવે છે.

માટીના પાટા તથા બંધારણનો કેવી જુદી જુદી રીતે વપરાશ કરવો એ વિષે બે શબ્દો બોલવા મારી ઇચ્છા છે. મેં અગાઉ કહ્યું છે તેમ માટીમાં જુદા પાડવાની તેમ સુસી લેવાની શક્તિ છે. તે જખમમાંથી પણ અસ્વચ્છ પદાર્થો જુદા પાડી સુસી લે છે. એ વાત પણ જાહેર છે કે માટી મધમાખ અને સાંપના જખમ ઉપર લોકો પ્રેરણાબુદ્ધિથી દોરવાઈને લગાવે છે.

પવિત્ર બાઈબલમાં પણ લખેલું છે કે “જસમ કાઈરટ જતો હતો ત્યાં તેણે એક જખમીજ આંધળા માણસને જોયો. પછી તેણે જખમ ઉપર થુંક નાંખી તેનું લુગડી જેવું કરી તે માટી આંધળા માણસની આંખ ઉપર મુકી. પછી તે બોલ્યો “જા અને આંખોને સીલોઅના તળાવમાં પાણીથી ધોઈ નાંખ,” તે માણસ તે પ્રમાણે ગયો, આંખો ધોઈ અને દેખતો થયો.” પૃથ્વીની અંદર આવી મહાન શક્તિને લઈને તેના પાટાઓમાં પણ ઘણો ગુણ રહેલો છે. ઘણી રથાનિક (અમુક ભાગમાં રહેલી) ઈજી તો માટીના પાટાથી જન્મી માદક જતી રહેશે. આ પણ કુદરતનીજ શક્તિનો પ્રભાવ છે.

દરેક દરદોમાં પાણી, હવા, અજવાળું અને કુદરતી ખોરાકની સારવાર ઘણીજ ઉપયોગી છે. આ પ્રયોગોથી આપણે ચાલુ તનદુસ્ત રહી શકીએ તેવું છે. અને રથાનિક સારવાર પણ જરૂરી છે. જે તરતજ આરામ લાવવો હોય તો જે ભાગમાં ઈજી હોય તે ભાગની સારવાર કરવી જોઈએ. અને આવી સારવાર માટે ખરેખર કુદરતી અને અમરજરૂર ઉપચાર માટીનોજ છે.

હાલ મુંબી પાણીના પાટા-પ્રિસનિટાજના પાટા અને બંધાણ-આવી રીતે વપરાતા હતા. આના પાટા-બિનાં કેપાને પાટો ઈજા થયેલા ભાગ ઉપર આંધી તે ઉપર દિવનો પાટો આંધી ગરમી પેદા કરવામાં આવતી હતી. પરંતુ આંધા પાટા કરતાં માટીનો પાટો વધારે

૨૮૪ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ ।મિનો અમોઘ ઉપાય છે.

ગુણકારી છે કારણ માટીમાં ઘણું પાણી રહે છે, અને તે વધારે વખત રહી શકે છે. વળી માટીમાં સડેલા અણુઓ જુદા પાડી ચુસી લેવાનો ખાસ ગુણ રહેલો છે. પ્રિસનિટસના પાણીના પાટા બંધી જતના આંતરડાં ઉપરના સુદ્ઘાંત-કરતાં આવાં માટીનાં બંધાણ વધારે ગુણ કરે છે. તેથી પાણીના પાટાનો ઉપયોગ કમી થતો જાય છે. માટીના પાટા અને પ્રિસનિટ્સ પાટામાં તરાવત ફક્ત એટલોજ છે કે પાણીને બદલે આમાં માટી વાપરવામાં આવે છે. માટી બને તેટલી ભિત્તી કરી. ફક્ત એટલુંજ ધ્યાન રાખવાનું કે બહુ નરમ થઈ જળી પડે નહિ.

માટીના પાટા નીચે પ્રમાણે બનાવવા જોઈએ. જ્યાં દરદ હોય તે ભાગ-હોજરી, છાતી, આંખ, ગળા ઉપર, ગાંઠ, પગ, પાની, હાથ, જનનત્રિય, મૂત્રાશય, લીવર, સ્પાઇન વગેરે ભાગો ઉપર પચાજેલી માટી મેક્સી-તે પછી તેના ઉપર કપડાંનો પાટો બાંધે છે અને તેના ઉપર ૩ અથવા ઉન મેલી તેના ઉપર પાટા બાંધવા જેથી માટી પડી જાય નહિ.

માટીના પાટા કેવી રીતે બરાબર મેક્સવા તે સમજી માણસ તરતજ સમજી શકશે. ખાસ એટલુંજ જોવું જોઈએ કે ભીની માટી દરદની જગા ઉપર બરાબર રહે છે. ઉપરનો પાટો સુતરના કપડાંનો અથવા તો ઉનના કાપડનો હોવો જોઈએ. માટી પોતેજ ગરમ થઈ જાય છે તેથી ઉનના કાપડની ખાસ જરૂર નથી. પાણીના પાટામાં ઉનના કાપડનીજ જરૂર રહે છે પરંતુ જે લોકોમાં ગરમી ઓછી હોય તેવા માટે ઉનના પાટાની વધારે જરૂર રહે છે. માટીના પાટાનું બંધાણ દરેક જાતના દરદમાં એકદમ વાપરી શકાય તેવું છે. ગમે તેવી જાતનું દુઃખ થતું હોય તો પણ તેનો વાપર થઈ શકે છે. માટીનો પાટો હમેશાં અસરકારક જણાશે. ઘણી વખત તો તેનો ફાયદો તાત્કાલીક માલમ પડશે. વધારે પડતું દરદ હોય તો પાટાનું બંધાણ અમુક વખત સુધી ચાલુ રાખવું જોઈએ. એકંદર રીતે માટીના બંધાણનો ઉપચાર દરેક દરદમાં લાગુ થાય છે. દરદ અંદરનું હોય કે બહારનું હોય તો પણ દરદવાળા ભાગ ઉપર માટી બાંધવાથી ફાયદો થાય છે, કારણ કે તેનાથી ગરમીનું ખેંચાણ થાય છે. છાતીના દરદમાં છાતી ઉપર, મૂત્રાશય કે લીવરનાં દરદમાં મૂત્રાશય કે લીવરના ભાગ ઉપર, ડિપથેરીયાના દરદમાં ગળા ઉપર એ પ્રમાણે બાંધવાનું છે. વળી દરેક દરદનું મૂળ સ્થાન પેટ (abdomen) છે તેથી ત્યાં માટીનું બંધાણ કરવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. આનું જ્યારે દરદ અમુક ભાગમાંજ રહેલું નહોતાં, શરીરની સાધારણ રીતે બગડેલી સ્થિતિ કે જ્ઞાનતંત્રનાં દરદ કે બેચેનીના દરદને લીધે કંઈ રોગ થયો હોય ત્યારે તો ખાસ આ ઉપચાર લાગુ થાય છે. પેટ ઉપર માટી બાંધવાથી તાવ ઓછો થઈ જાય છે અને તેથી આ ઉપચાર તીક્ષ્ણ દરદોમાં ભરોંસાને પાત્ર છે. એટલે ટાઇફાઇડ શીવર, સ્કારલેટ શીવર, એરી અછબડા, ઈન્ફ્લુઅનઝા અને શરીરની ખીજ સાધારણ અશક્તિ હોય ત્યારે આ માટી બાંધવાથી સારો ફાયદો થાય છે. કુદરતી સ્નાનથી થોડી ગરમી નીકળી જાય છે કારણ તે તો થોડી મીનીટ્સ લેવાય છે. પણ માટીનું બંધારણ પેટ ઉપર ઘણી વખત બાંધવાથી ઘણી ગરમી નીકળી જઈ શકે છે. પેટ ઉપર માટી બાંધ્યા પછી તે ભાગ ઘોઈ નાંખવાની જરૂર રહે છે તેથી પેટ ઉપર માટીનું બંધાણ ક્યાં પછી થોડો વખત કુદરતી સ્નાન કરવું તુકસાનકારક નથી. જે કે કોઈ વખત સ્નાન ન કરવાથી પણ ચાલી શકે તેમ છે.

માટીના પાટા બાંધવાથી પેટમાંથી કે દરદના ભાગમાંથી ફેટલી ગરમી નીકળે છે તે માટી ઉપર હાથ લગાડવાથી જણાશે. આખા શરીર ઉપર બીંબી માટી લગાડીને સૂરના

તાપમાં પડી રહેવાથી શરીરને બહુ આનંદ થાય છે. આમ કરવાથી સૂર્યના તાપથી આમડી બળી જતી નથી. માટીવાળા પાણીથી શરીરને ધોવાથી પણ સૂર્ય સ્નાન કરતી વખતે શરીરની આમડી બળશે નહિ. સ્થિતિનો વિચાર કરીને જરૂર પ્રમાણે માટીનું બંધાણ બે ચાર કલાક સુધી પણ કરી શકાય છે અને દીવસની વખતે વારંવાર પણ લગાડી શકાય છે. ગંભીર દરદોમાં શરૂઆતમાં માટીનો પાટો વારંવાર બાંધવો જોઈએ. સાંજે અથવા હરકત ન પડતી હોય તો રાત્રે પણ માટી બાંધી શકાય છે. રાતમાં પણ પાટો બાંધેલ રહે તો હરકત નથી. જો બાંધેલી માટી બહુ ગરમ થઈ જાય તો પાટો છોડી ફરી નવી માટીનું બંધાણ કરવું જોઈએ. આપણે જ્યાં રહેતા હોઈએ ત્યાં મળતી માટી પાટામાં કે બંધાણમાં વાપરી શકાય છે. પરંતુ કુંભારો વાપરે છે તેવી કાળા માટી જલદીથી ઓટે છે અને તેમાં કેટલોક કાયદો રહેલો છે. એટલે જો મળી શકે તો ચીકણી માટીજ વાપરવી વધારે ઐયરકર છે.

દરરોજ બનતા અગણીત દાખલાઓમાં માટીનો પાટો બહુ લાભકારક નિવડે છે; સોજા, ફેફસાંનાં દરદો, ગળા અને શ્વાસ નળીના વ્યાધિઓ, આંખ અને કાનનાં દરદો, સંધીવા, અને કળતર, બહુ યોગ આવતી હોય તેવાં આમડીનાં દરદો, પેટના અને જનનદ્રિયોના વ્યાધિઓ, મૂત્રપિંડ અને યકૃત (Liver) ની રુચોદો, કીડચેરિયા (જે માટે ગળાની આસપાસ માટીનો પાટો બાંધવો), દરેક જનનની વેદના, શ્વળ, ચસકા, શિશીવેદના, દાંતનો દુઃખાવો વગેરે સર્વ દરદોમાં માટી લાભ કરે છે.

વેદના શાન્ત પાડવા માટેનો ખરેખર તુકસાન વગરનો ઉપાય માટી છે, કારણ કે તે પિંડા થવાના કારણને, એટલે કે વિઝતીય પદાર્થોને બહાર ખેંચી કાઢે છે, અને તે રીતે દુઃખને હમેશને માટે દૂર કરે છે.

જેવી રીતે સોજા, યુમકાં, ફેફસાં, આંધાં વગેરેને માટે કુદરત વિરુદ્ધ કામ કરતી દવાઓ ધણીવાર વાપરવામાં આવે છે, જેને લીધે રોગ બહારથી મટી ગયેલો દેખાય છે, પણ તુકસાનકારક વિઝતીય દ્રવ્યો શરીરના ભીતરમાં હડસેલાઈ જવાથી દરદીની સ્થિતિ વધારે બગડે થાય છે, તેજ પ્રમાણે વેદના નિવારવા માટે પણ તેવાજ પ્રકારના ઉપચારો બહુધા કરવામાં આવે છે.

દાંતનો દુઃખાવો મટાડવા માટે દાંતના દાકતરો કાં તો ઝેરી દવાઓનાં પુમકાં દુઃખતા દાંતમાં મૂકે છે, અગર તો તે દાંતને ખેંચી કઢાડે છે, આ બન્ને ઉપચારોથી જેમ દૂર રહેવાય તેમ સારું. દાંતને મૂળમાંથી કોપેડી કઢાડવા સિવાય જો દાંતનો દુઃખાવો મટી શકતો હોય તો તેમાં થણોજ લાભ છે એ સ્પષ્ટ વાત છે.

દાંતના દુઃખાવા માટે બિની માટીનો પાટો બહાર દુઃખની જગાએ, એટલે ગાલ, હડપગી અગર જડબાની નીચલી બાજુએ બાંધવામાં આવે છે.

એક વખત બાંધેલી માટી સુકાઈ જાય એટલામાં દરદ મટી ન જાય તો ફરીથી નવી બિની માટી વેદના મટતાં સુધી બાંધવા કરવી પડે છે.

માથાના દુઃખાવા તથા સજીકાનાં દરદોમાં ગળા અને ગરદન પર બિની માટીના પાટાથી ખાસ લાભ થાય છે.

વિઝળી પડવાથી બેભાન થયેલાં મનુષ્યો, અગર સર્પદંશનું જેમને વિષ ચડ્યું હોય તેવાં માનુષ્યો, અગર તો બીજી રીતે ગંભીર મંદનાડમાં સપડાયેલાં મનુષ્યોને ડોકા સિવાયના

નરીરના પીઝ બરા ભાગને ૨૫-૭ બીનાગરાણી માગીમા દાગરાથી અગર તો તેમ ન બને તો હાથ અર પગને માગીમા દાગરાથી તેઓ જનદી જનગૃત થઈ માવતાજી બની બન્ય છે, અને તેમની જીવણી બચે છે. જીવું છતાં ભયદર દરદેથી પિડાતા દરદેઓને રૂંદની અનુગમનજીઓમા આ રીતે માગીમા દાગરાથી ઘણો લાભ થાય છે. તેની જ રીતે પેંગ અને ટાઇફોઇડ તાવના મખત ખોમા પણ આ એક ઉત્તમ ઉપાય છે. પરંતુ આ માટે વાપરનામા આવતી મોડી બુ. રી ન હોવી જોઈએ.

ભીની માગીના પાગ (Earth compresses="અર્થ ખેત્રીય) વડે અગર તો જમીનમા દાગીને રાગીરના એક ભાગપર અગર તો આખા શરીર પર ઉપચાર કરનામા આવે છે, ત્યારે પૃથ્વીમાતાની વ્યાધિનિવારક, બળવર્ધ, શક્તિપ્રાય ગુણોની દેખીતી ખાત્રી મળે છે. આ રીતે માગીનો ઉપયોગ કરનાથી એકાએક મરણતુ ર થઈ ગયેના મનુષ્યો પુન મજબૂત થયાના દ્રશ્યો બનેલા છે.

સૂર્યના તાપથી સાધારણ રીતે તપેની રેતીમા રાગીરને દયાનીને સુસાની પણ ભના માપ કરી શકાય તેમા પણ જન મકુન થાય તેની રેતી ગરમ થયેની હોય તો તેની એખામ પ્રમગની લાભાયક અમર થાય છે. એ અને દીંચણુ વગેરે વાથી જનાઈ ગયા દોય તો આ ઉપાયથી જનની જીવ થાય છે. આ ઉપાય કંતી રખતે માથાપર અને ગાળોપર તરફ જોમા પડના દેવો નહિ.

પણ માગી તો હમે ૧૧ હડી ૧ લા ૧૧ડી જોઈએ, અને કી પણ અગ્નિની મન્દથી કૃત્રિમ રીતે ગરમ કરવી જોઈએ નહિ, જેમ અગ્નિપર ગરમ મેલુ પાણી પીના આ પણને તરત ૧ જણાય છે. તેમાની તાજગી (Fresheess) અને બળવર્ધપણુ જતા નહા છે. તેની જ રીતે સ્નાન માટે પપરાતુ જગ અને શરીરપર બાધના માટે વપરાતી માગીમાથી પણ વ્યાધિકર અને શક્તિવદ ગુણો કૃત્રિમ ગરમીને લીધે ના ૧ પામે છે.

ઉદા અગર તો દઝાય તેના ગરમ પાણીના તરેહનાર પ્રયોગોવડે રાગીરના અમુક ભાગમા જમી ગયેના નિખતીર નુ ૧૧નમગ દ્રવ્યોને ઓગાળી શકાય છે, અને તે રીતે ગેગોપર કેન્સર કાયદો બતાવી શકાય છે, એ વાત જો કે માચી છે. તો પણ તેવા ઉચ્ચ ઉપચારથી રાગીર નીચુ અને નિર્મળ બને છે, અને તે રીતે એકદે નાબ રતાહાનિ નિશે થાય છે. ખરેખર ગરમ પાણીના ઉપચારથી થતા ગેરફાયદા ઘણીવાર તરત જોવામા આ વતા નથી, પરંતુ લગણ માણુમની પેડે ખોડગતે ખોડગતે ધીમે ધીમે તે તમને ગોધતા પાડાથી આ ના નિના ગેતા નથી.

ગરમ પાણી અગર ગરમ માગીના ઉપચાર વ્યા પડી તરતજ દડા પાણીથી ધોવાથી, અગર ૧૧ પાણીની ધાગ મગરાથી અગર તો દડા પાણીના વિવિધ પ્રમગના સ્નાન ૧ વાથી પણ પૂર્વ ઉ. ઉપચારો મગરાથી થયેન નુમ્તાન મગડી નાનું નથી.

ગરમ વરાગના સ્નાનના ગેગાવદા તથા નુમ્તાન તરત આ મધ્યે વાયમનુ પુન ધ્યાન ખેંચવાની જોઈએ જોઈએ.

મોડી આગ ગેરમની નામડી કે ત્વચા ચોખ્ખી મગા માટેનુ પણ સર્વોત્કૃષ્ટ માધન છે. મૂતિ ૧ કે રીમના ચોળી અગર વસીને નરીરને ૨૫-૭ જનવડે ધોવાથી ત્વચા (ચામડી)

સંપૂર્ણ રીતે સ્વચ્છ થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ મૃદુ અને સુવાળી પણ બને છે.

તરેહવાર ગંદા રોગોથી નાશ પામેલાં પ્રાણીઓની ગંદી ચરખીમાંથી બનાવેલાં સાબુ (Soaps) આપણે વાપરીએ છીએ; આપણી ત્વચા કે શરીર સ્વચ્છ કરવા માટે કોઈ ગંદામાં ગંદો અને ધર્મભ્રષ્ટ કરનાર પદાર્થ કંઈપણ શકાય તેમ હોય તો તે પ્રાણીઓની ચરખી છે. આ રીતે સાબુથી ત્વચા નિર્મળ થતી નથી પણ ઉલટી અપવિત્ર બને છે. વળી કૌસ્ટીક સોડા, અગર કૌસ્ટીક પોટેશ જેવા સામગ્રીને બાળી નાંખનાર (corrosive) પદાર્થો જે સાબુની બનાવટમાં વપરાય છે તે ત્વચાને થોડી ઘણી હાનિ અવશ્ય કરે છે. દરરોજના સ્નાનમાંથી સાબુને બાતલ કરવામાં આવે, અને તેને સ્થાને માટી અને સ્વચ્છ જળનો છુટથી ઉપયોગ થવા લાગે તો મનુષ્યો અધિક સ્વચ્છ અને પવિત્ર બને. ત્વચાને સુવાળી અને મુલાયમ રાખનાર જે તેજ ત્વચા ઉપર કુદરત ચોપડતી રહે છે તે તેજનો તદ્દન નાશ કરનાર સાબુથી ચામડી લુપ્ત બની જાય છે. આથી ઉલટું માટીવડે પ્રક્ષાલન કરવાથી ત્વચા જરૂર પુરતીજ સ્વચ્છ બની રહે છે. વળી માટી અને રેતી એ કુદરતનાં આપેલાં સ્વચ્છતા સાચવવાનાં સાધનો છે.

માટી રૂપી ચમત્કારિક ઉપાયથી બાધિ નિવારવામાં મળેલી ક્તેહો એટલી બધી છે, અને તે એટલી સહેલાઈથી અને અનુકૂળતાથી મેળવાયેલી છે કે માટીના ઉપચારની ભલામણ કરવામાં ઘણેજ ઉત્સાહ, આનંદ, અને આતુરતાની લાગણી પ્રદર્શિત કર્યા વગર રહેવાતું નથી. યુરોપ અમેરિકામાં માટીનો પાટા અને બંધારણ બાંધવામાં ઉપયોગ કરવાનું કહેવાતા મુધારાના આગમન પછી તદ્દન વિસારે પડ્યું હતું, ફક્ત વયોવૃદ્ધ માનનીય પ્રીલેટની અને પોપના ખાનગી કારભારીની પદ્ધતિ ધરાવતા ક્રાધર નીપ (Prelate Kneipp) કવચિત્ કવચિત્ માટીનો રોગ મટાડવામાં ઉપયોગ કરતા હતા. પરંતુ એડોલ્ફ જરૂર પોતાના પુસ્તક “રિટર્ન ટુ નેચર” નામના પુસ્તકની પ્રથમાવૃત્તિમાંજ પોતાનો એવો ખાત્રીપૂર્વક અભિપ્રાય દર્શાવ્યો હતો કે બાધિ નિવારનાર સાધન તરીકે માટીનો ભવિષ્યમાં પ્રસાર થવાનો ઘણેજ મોટો સંભવ છે, અને એક નિર્દોષ, અકસીર, ધરણુ ઉપચાર તરીકે તો તેનો જલ્દી ઉપયોગ થવા લાગશે એમ જણાય છે, કારણ કે તે જ્યાં ત્યાં સહેલાઈથી મળી શકે તેમ છે. તેમનાં આ વચનો પ્રસાર થયેલાં વર્ગોએ અને લોકોના જાતિ અનુભવે ખરાં પાડ્યાં છે.

માટીના પાટા અને બંધારણ બાંધવાથી તથા અન્ય રીતે માટીનો ઉપયોગ કરવાથી મોટેલા ગંભીર રોગોના વગર માગ્યા રિપોર્ટ એડોલ્ફ જરૂરના તરફ ઘણેજ હમેશા દુનિયાના જુદા જુદા ભાગમાંથી લખાઈ આવ્યા કરે છે, અને તેમાં માટીના ઉપચારનો વધારે ને વધારે પ્રચાર થવાની જરૂર વિશે ખુબ આશ્ચર્યપૂર્વક ભલામણ કરવામાં આવે છે.

લેખકની એવી તીવ્ર ઇચ્છા છે કે આ પુરાણા, સાદા, લોકહિતકર, અને કુદરતી ઉપાયને ઘટતો આવકાર પુનઃ મળવા લાગે અને તેની ખરી કિંમત લોકો સમજતા થાય તો સાફ. બ્યારે-આમ થશે ત્યારે માનવ જાતને ફરીથી કુદરતનો એક સર્વોત્તમ ઉપાય હાથ આવશે જણાશે.

માટીના પાટા અને બંધારણ બાંધવાની ખુલાસાવાર સમજૂતી:—લેખકને ઘણુંએક ખતો મળ્યા છે જેમાં માટીનો ઉપયોગ શી રીતે જુદા જુદા રોગોમાં કરવો તે સંબંધી ખૂબ માહિતી માગવામાં આવી છે. જે કે આ બાબત ઘણી સાદી છે, છતાં ખુલાસો કરવાની હું જરૂર જોઉં છું.

માટીના સ્થાનિક (Local) ઉપચારો કરવામાં ત્રણ સીનેની વચ્ચે પડે છે. ૧. સ્વચ્છ માટી. ૨. માટીની પટ્ટી બનાવવાનું કપડું. ૩. અને બધાને રોગી ભાગપર બાંધી રાખનાર પાટો.

પાટા જાત જાતના હોય છે. જેવા કે સાથાના, ગળાના, પગની ધુટીના, છાતી કે પેટના, અને ઇંગ્લેન્ડ અક્ષર 'ટી' T ના આકારના એટલે લંગોટ જેવા ઉપરથી ઇંદ્રિયને માટેના.

માથાને માટે જે પટ્ટીપર માટી ચોપડવાની હોય છે (જેને Saffron 'સ્ટ્રીફનર' કહે છે) તેનું કદ ૨૮ ઇંચ લંબાઈ અને પંડૂ ઇંચ પહોળાઈ. તે ઉપર બાંધવાના પાટાનું કદ ૪ શીટ લંબાઈ અને ૬૩ ઇંચ પહોળાઈ રાખવી.

ગળાને માટે 'સ્ટ્રીફનર'નું કદ ૨૨ ઇંચ લંબાઈ અને ૩૩ ઇંચ પહોળાઈ. પગનું કદ ૩ શીટ લંબાઈ અને ૪૩ ઇંચ પહોળાઈ.

પગની ધુટી માટે 'સ્ટ્રીફનર' ૪૩ શીટ લાંબો અને પંડૂ ઇંચ પહોળો; અને પાટો ૬ શીટ લાંબો અને ૬૩ ઇંચ પહોળો.

છાતી કે પેટ માટે સ્ટ્રીફનર ૪ શીટ લાંબો અને ૧૨ ઇંચ પહોળો; પાટો ૭ શીટ લાંબો અને ૧૬ ઇંચ પહોળો રાખવો. પરંતુ જે કોઈ મનુષ્ય અપવાદરૂપ મજબુત ભારે બાંધાતો હોય તેને માટે 'સ્ટ્રીફનર' ૫ શીટ લાંબો અને ૧૮ ઇંચ પહોળો, તથા પાટો ૮ શીટ લાંબો અને ૨ શીટ પહોળો રાખવો.

T. આકારના લંગોટની પટ્ટી અથવા 'સ્ટ્રીફનર' જે શીટ લાંબી અને ૭ ઇંચ પહોળી રાખવી; અને તે ઉપરનો કનનો પટો ૨૮ ઇંચ લાંબો અને ૮ ઇંચ પહોળો રાખવો. જ્યાં લાંબાં પહોળાં મનુષ્યોએ મોટું કદ વાપરવાને પણ હરકત નથી.

'સ્ટ્રીફનર' કરકરા શણના કપડાનો અગર તો સાધારણ જાડા સુતરાઈ કપડાનો બનાવવો. ઉપરનો પટો શલાલીનતો, સુંવાળા રંગનો, અગર તો મક્કમનો, એમાંથી જે કાંચે તેનો કરવો.

પ્રથમ માટીને ઠંડા પાણીમાં કાલવવી, અને અંદર કાંકરા હોય તે કાઢી નાંખવા. માટીની કોઈ જગ્યાએ ગાંઠીઓ મુદ્દલ રહેવી ન જોઈએ. પછી આ માટી બ્યારે સુંવાળી મક્કમ જેની અને ત્યારે 'સ્ટ્રીફનર'ને પાણીમાં લીંબવી ખૂબ નીચેથી નાંખી તેને પહોળો કરી તે પર પલાયેલી માટી એક સરખી રીતે બધે ચોપડી દેવી, અર્થાત્ આખા સ્ટ્રીફનરની એક બાજુએ માટી પાથરી દેવી. માટીનો થર દરદીના શરીરની ગરમી અને શક્તિનો વિચાર કરી જોણો વધારે રાખવો. પછી તે સ્ટ્રીફનરની બરાબર મધ્યમાં દરદીનો રોગી ભાગ આવે તેમ તે 'સ્ટ્રીફનર' મૂકી તેને વીંટળાવી દેવો અને તે પર પછી પાટો બાંધી તેને 'એફ્ટીપીન' અગર દોરીથી સજડ કરી લેવો; પણ લોહી ફરતું બંધ થાય તેટલું ખેંચતું નહિ.

આંખો ઉપર માટી આવે તેથી તે આંખમાં પેસી જશે અને તુકશાન કરશે એવો ભય મુદ્દલ રાખવો નહિ. ઉપરથી અથવા જનને દ્રિય ઉપર પણ માટી વગર ભયે બરાબર લાગવા દેવી. તે ભાગોપર માટી છુટ્ટી ચોપડવામાં પણ કાંઈ વાંધો નથી. મરડાના વ્યાધિમાં અને સુવાવડ પછીની અવ્યવસ્થામાં માટીનો T જેન્ડેન અથવા લંગોટ ઘણો જ લાભ કરે છે.

ધાતી અંદર માટી મૂકવાને પણ વાંધો નથી. પાટા મુકાઈ ગયા ગયા પછી છોડતાં માટી શરીરને ચોટી રહે તે પાણીથી ઉખાડવી છતાં ન ઉખડે અને ઠંડા કરે તો તેને વજોગેથી રહેવા દેવામાં પણ વાંધો નથી.

આર્યાનાર્ય ઔષધ.

દેશી તથા અંગ્રેજી વૈદ્યકને લગતો અપૂર્વ સંગ્રહ.

વિષય—

આ પુસ્તકમાં દેશી અને અંગ્રેજી પદાર્થોનો લિપ્ત લિપ્ત રોગોપર ડેવી રીતે ઉપયોગ કરવો, અકસાદિકમથી તે તે પદાર્થોના શુભદોષનું વિવેચન, કેટલાક ઔષધ પ્રયોગો—દેશી અને અંગ્રેજી ઔષધોને લગતા તોલ-માપ, તે વિષેની પૂરેપૂરી સમજણ, એવી રીતે વેદ્યકને લગતા વિવિધ વિષયોનું વિસ્તારપૂર્વક વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે.

કદ—

સાઈઝ ટેમી આઠપેલ ૪૭ ફોર્મ, પાકુ પુકું છતા કિંમત ડેવળ રૂ ૨) છે.

આજ સુધીમાં આ પુસ્તકની ત્રણ આવૃત્તિઓ થઈ છે અને તેજ આ પુસ્તકની લોકપ્રિયતાનું પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ છે.

વધુ જાણવા માટે અમારૂં ગ્રાઈસલિપ મળાવો જે કોઈ માગે— મળાવે તેને વગર પોષ્ટેજે મોકલાય છે.

લખો:—વૈવશાસ્ત્રી મણિશંકર ગોવિંદજી.

માલેક-આતંકનિગહ ઔષધાલય,

જામનગર-કાઠીયાવાડ

ઉતાવળા થાઓ !

જાગૃત થાઓ !!

અપૂર્વ અવસર-૩૦ એપ્રિલ ૧૯૧૪ સુધી.

હિંદી-વનૌષધી પ્રકાશ.

પ્રથમ ભાગ. કિંમત રૂ. ૧૥

જેમાં અત્યંત જડીબુટ્ટીઓનાં રંગીન ચિત્ર નાના પ્રકારની ભાષામાં તેનાં નામ, પ્રત્યેક અંગતું વિવેચન, શુભુદોષ અને પ્રયોગાદિ વિવિધ વૈદ વિષય છે.

હિંદી-વનૌષધી પ્રકાશ

સચિત્ર વૈદિક માસિક પત્ર.

વનસ્પતિનું વિવેચન, ચિત્ર, અનુભૂત પ્રયોગ. આદિ મિત્રાચ આરોગ્ય, આયુષ્ય, આનંદ અને શરીરસરક્ષા સંબંધી વૈદકીય લેખ પણ હોય છે આ પત્ર ડાક્ટરો તથા વૈદરાજો વગેરેને અત્યંત ઉપયોગી છે વાર્ષિક મૂલ્ય રૂ. ૨-૦-૦ નમૂનાનો અંક મંગાવો

નોટ—ઉપરના બંને ભાગો એકી વખતે લેનારને માત્ર રૂ. ૨-૮-૦ માં મળશે. રૂપીઆ મનીઓરડરથી મોકલવા જોઈએ.

આયુર્વેદી ગૃહ ચિકિત્સાશાસ્ત્ર.

આયુર્વેદની અત્યંત શુભ ઉપયોગી આયુર્ધીઓનો આ પુસ્તકમાં સારો સંગ્રહ કર્યો છે જેમાં પ્રત્યેક સ્ત્રીપુરુષ વ્યવસ્થા પૂર્વક પુસ્તકાનુસાર પોતે પ્રત્યેક રોગીની ચિકિત્સા કરી શકે છે. મુસાફરીમાં, ઘરમાં અને અકસ્માતના પ્રસંગે આ પુસ્તક ઘણુંજ ઉપયોગી છે તેનો લાભ આ પુસ્તકથી સહેજમાં મળે મૂલ્ય રૂ. ૬-૦-૦ ટપાલ ખર્ચ રૂ. ૦-૧૨-૦. વનૌષધી પ્રકાશનાં કથ કરી આપનારને આ પુસ્તક મફત આપવામાં આવે છે.

પતો-વૈદ પંડિત બાબુરામ શર્મા.

પો. જલાલાબાદ, જુદ્દા

દશ પુસ્તકો રૂ. ૨) માં.

“વિજ્ઞાન અને હુદ્દાર” સચિત્ર માસિકના આદ્યક થનારનેજ મળે છે. ૧

કુટુમ્બીસ, ચાકુ, ગીદ, શાહી, ખેમ, ખેતીવાડી, શરીરશાસ્ત્ર, રંગવા, જાપવા, વિજ્ઞાની

લખો—પ્રોફેસર લક્ષ્મીચંદ M. A., M. Sc., F. C. S. (London) M. S. T. કલાબુવન પોસ્ટરો.

ધનામ—જે આદ્યક લખનારને હમે પહેલે વર્ષે રૂ. ૧) અને પછી તે આદ્યક રહે ત્યાં સુધી દર વર્ષે રૂ. ૦૫ ધનામ તરીકે આપીએ છીએ. ૬

મહિરખાન ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ બોગીલાલ.

મને વધુવતી ધણીજી આનંદ થાય છે કે હું છ એક માસ થયા સમજીતીના અંતિ સય કર રોગથી સ્વકાયો હતો, જેમાથી મુક્ત થયા માટે મેં મારા વતન નડીયાદમા ધણી ડૉ. મેરો અને વેદોના ડૉ.પાયો કર્યા, પણ મારી સ્થિતિ સુધરવાને બદલે વધારે બગડી જે વખતે મારી આજીવનના સર્વ લોકોએ અને મેં પોતે પણ જીવવાની આશા છોડી દીધી હતી તે વખતે મારા આયુષ્યના બળે મને આપની સરવાળુ ધ્યાનમાં હવે જેવી આપ તરફ મહા મુશ્કેલીએ પહોંચ્યા જે વખતે હું આપની પાસે આવ્યો તે વખતે મારા શરીરનું વજન શેર ૮૫) હવે, અને હું સાતવાને માટે તદ્દન અસામ્ય દત્તો, અને મારા પેટમા અત્યંત ટકડું નહોતું આવી સ્થિતિમાથી આઠ દિવસના અરસામા આપના વિનયોના, વરાળના, અને ખીન કુદરતી દવાઓથી મારી સ્થિતિ ધણી સુધરી ગઈ ને ૮ હરતો, ૫રતો થયો, અને ખીન આઠ દિવસમા માફ શરીર તદ્દન રોગથી મુક્ત થયું, ને મારા શરીરનું વજન ૬૨૫ રૂતલ વધુ હાવ હું બધો જોરાઈ ખાઈ શકું છું, ને મારી પાચનશક્તિ સુધરી ગઈ છે અને હવે પણ નિયમિત થાય છે અને આપના તરફથી મને જીવતશન મળ્યું એમ કહું તોપણ અવિશયોક્તી નથી આપના કુદરતી ઉપચારોમા આવા અત્યંત દુરો એવું મને સ્વપ્ન પલ નહોતું પણ હવે તેને માટે હું પૂર્ણ ખાતીવાનો થયો છું. એટલુંજ નહિ પણ ખીન હું ખી થતા દરદીએને છાતી ડોકીને સલામતું કરું છું કે જે તેઓ પોતાના દરદીથી લાયક બની ગયા હોય ને નિરાસ બની ગયા હોય તો તેઓની આશાને ફરીથી ભગત કરવા માટે એમ સ્થાન છે અને તે આપનું “નવજીવનાલય” છે

નડીયાદ

૬ જાનવાર ૧૯૫૨ની દુકાન

દાણી મૂળજીલાલ ગિરધરદાસ સહી દસ્કત પાતે.

“તમાકુંડું” દુન્યસન.

લખનાર - ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ ઇ. એમ ઇ, એન ડી, એમ એન એમ એ

તમાકુંડા ઉપયોગથી થતી અનેક ખરાબીઓ વિરેના સુપ્રસિદ્ધ વિદ્વાનોના અગત્યના અભિપ્રાયો મારેના ધણીજી ઉપયોગી, સાચાઓમા અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓ ખાસ જોયાના લાયક નિમ બની ખીન આશ્ચર્યજનક ધાયાને માત્ર યાદગર માસ થયા છતાં તેની હુબરો નકલી વેનાઈ ગઈ છે. તેજ તેની ઉત્તમતા સમજે છે આ નિખળી લોકોમા છૂટી વહે ચેવે એના જેવું પોષકધારનું ખીનુ ડ્રોગ્સ/ કાર્ય હશે છૂટક નમ્લોના દોઢ આનો, જલ્પાબધ ખરીદવા હવેનોવે વડીલ બોગીલાલ ત્રિફલલ, વીસનગર. (હિતર ગુજરાત) એ શિરનામે લખ્યું

વાટલીવાલેકે સ્વદેશી ઔષધ.

વાટલીવાલેકા અમુમિક્ષર, ઔર ગોલીયે તાપ-દુસ્વારકે લિયે ઔર સોમ્બ પ્રકારકે પ્લેગ પર રામવાળ ઔષધ હૈ. કીમત શીશી ૧ કા ૧ રૂપયા. વાટલી વાલેકે દાદરે મરહમકી ફક્ત એક ડિવ્રીસેં ત્રીન દિનમેંદી દાદ ટપા હોતી હૈ ? ડિવ્રીકી કી. ૪ આને હૈ. શક્તિ પઢાને વાલી મોઝીઓંકી શીશીકી કીમત, ૧ ૥ રૂપયા. કોલેરેકી (મહામારીકે ઔષધકી) શીશીકા ૧ રૂપયા, કોશ સાફ હોનેકી શીશીકી કી. ૩ રૂપયે. દંતપંજન ડિવ્રીકે ચાર આને.

મિલનેકા પતા - સમ જાગહ અગર ઢા. એચ. એલ વાટલીવાલા વરલી-દાદર.

ઉતાવળા થાઓ !

જાગૃત થાઓ !!

અપૂર્વ અવસર-૩૦ એપ્રિલ ૧૯૧૪ સુધી.

હિંદી-વનૌષધી પ્રકાશ.

પ્રથમ ભાગ. કિંમત રૂ. ૧૥

જેમાં અલગ જડીબુટીઓનાં રગીન ચિત્ર નાના પ્રકારની લાખામાં તેનાં નામ, પ્રત્યેક અંગતું વિવેચન, ગુણદોષ અને પ્રયોગાદિ વિવિધ વૈદ વિષય છે.

હિંદી-વનૌષધી પ્રકાશ

સચિત્ર વૈદિક માસિક પત્ર.

વનસ્પતિનું વિવેચન, ચિત્ર, અનુભૂત પ્રયોગ. આદિ મિવાય આરોગ્ય, આયુષ, આનંદ અને શરીરમરક્ષા સખધી વૈદકીય લેખ પણ હોય છે આ પત્ર ડાક્ટરો તથા વૈદરાએ વગેરેને અત્યંત ઉપયોગી છે વાર્ષિક મૂલ્ય રૂ. ૨-૦-૦ નમૂનાનો અંક મગાવો.

નોટ—ઉપરના બે ભાગો એકી વખતે લેનારને માત્ર રૂ. ૨-૮-૦ માં મળશે. રૂપીઆ મનીઓરકરથી મોકલવા લેઈએ.

આયુર્વેદી ગૃહ ચિકિત્સાશાસ્ત્ર.

આયુર્વેદની અત્યંત શુભ ઉપયોગી ઔષધીઓનો આ પુસ્તકમાં સારો સંકલ્પ છે જેમાં પ્રત્યેક ઔષુદ્ય વ્યવસ્થા પૂર્વક પુસ્તકાનુસાર પોતે રોગીની ચિકિત્સા કરી શકે છે. યુમાફરીમાં, ઘરમાં અને અકસ્માતના આ પુસ્તક ઘણુંજ ઉપયોગી છે તેનો લાભ આ પુસ્તકથી સહેજમાં મળે મૂલ્ય રૂ. ૬-૦-૦ ટપાલ ખર્ચ રૂ. ૦-૧૨-૦. વનૌષધી પ્રકાશના હથ કરી આપનારને આ પુસ્તક મફત આપવામાં આવે છે.

પતો-વૈદ પંડિત બાબુરામ શર્મા.

પો. જલાલાબાદ, જુહાપુરા

દશ પુસ્તકો ફક્ત રૂ. ૨) માં.

“વિજ્ઞાન અને હૃદય” ગણિત માસિકના આલોક ચનારનેજ મળે છે. (યુગપાત્રીય, સાબુ, ગીંદ, શાદી, ખેડ, ખેતીવાડી, શરીરશાસ્ત્ર, રમવા, છાપવા, વિજ્ઞાની, લખો—પ્રાદેસર લક્ષમીચંદ M A., M. Sc., F. C. S. (London) M. S. T. કલકત્તાના વરોદરા.

ધનામ—જે આલોક લાગનારને હમે પહેલે વર્ષે રૂ. ૧) અને પછી તે આલોક રહેતો સુધી દર વર્ષે રૂ. ૦) ધનામ તરીકે આપીએ છીએ. ૧)



ધનવન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

૭૫૧૨

૮

૧૮૧૦

ધનવન્તરિ ધૃતકરામૃતપૂર્ણકુમ્ભ પીતામ્બરં સકલસિદ્ધસુરેન્દ્રવંશમ્ ॥

વન્દેરવિવેકનયન મણિમાલ્યમાયુર્વેદ પ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુબ ધારણ કરી રહેલા, પીળા વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખા નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકસાસ્ત્રનો પ્રવર્તક, અને વળી જોમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) નરવાળી રોગ માન નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધનવન્તરિ લગવાનને નમન કરું છું

"Mens sana in corpore sano"

"પહેલું મુખ તે જાતે ન્યાં."

પુસ્તક ૭ મું.]

જુલાઈ ૧૯૧૪.

[અંક ૭ મો.]

Medical Briefs.

(B) DR E R MORAS M. D, CHICAGO, ILL Graduate of Harvard University Medical School '88 of College of Physicians and Surgeons Chicago '89 Formerly House Physician and Surgeon in Cook County Hospital (Chicago), Professor of Obstetrics College of Physicians and Surgeons (Chicago) Member of Chicago Medical Society, etc)

Prejudices about "Germs" and Disease.

A germ or a bacterium, or a microbe, or a fungus, or a ferment, is a cellular organism. It has the same general form and chemical or physical make up and function that the individual cells of plants or animals have. The cell of a so called disease-microbe or germ has the same constitution, and acts and produces the same healthy and unhealthy products and compounds that do the cells of our blood or brain or tissues. Most doctors do not know that, but all chemists and biologists do.

Germs cannot live on nothing, nor can they live on material that is not suitable any more than our organs or cells can.

It has long been demonstrated that healthy blood serum, digestive juice and cell-contents are not suitable for the life and growth of microbes, germs, bacteria, etc.

Healthy blood kills every species of germs or microbes. Where, then, is the logic or sense in claiming that germs are the cause of fevers or diseases? Of course, the air is full of germs or of the spores of germs as it is of the spores of maggots, but germs won't grow or exist in healthy blood or bodies any more than maggots will in "live" meat. And why? Because Nature has incorporated certain "preservatives" in the blood and the serum or juices of living tissues as people incorporate certain "preservatives to keep cider from fermenting or canned meat from rotting.

Therefore germs or microbes or bacteria are not the real or direct causes of fevers or diseases, but they are only the outcome of factors or conditions which exist or have existed in the blood or tissues themselves. I am convinced that nearly all, if not all, the germs which the microscope discovers in the blood or excretions of the body in infectious diseases are the product and not the cause of the diseases themselves, and that they emanate from the "living matter of the sick nuclei of the cells of the body" (white corpuscles), or develop from the bacteria or germs which inhabit the mouth or lung in health as well as in disease.

The Organic Mineral Salts.

The things which are purely proteid or fleshy substance of our blood are healthy, or prevent it from souring or decomposing, are the organic mineral constituents—elements that we neither taste nor smell nor chew. Blood and flesh will not rot inside as well as outside of the body unless it is "spoiled" in some way. You can't "embalm" live kidneys or live brains, but Nature can. To do so the blood must be supplied with the right kind and proportion of the organic mineral salts and constituents which prevent or check fermenta-

tion or decomposition of cellular substance and products. To remain well or to regain normal health the blood and organs must ever be supplied from air, water, and food with the right variety and proportion of those organic salts, or natural remedies which combine with the normal or abnormal products, or poisonous organic acids, which organs and germs and ferments manufacture in health as well as in disease.

Where Resides the Power that Heals and Cures.

The "living" cell-matter contains the only "living" cure-matter. All cells—well or sick—are fundamentally "one in structure and in function," as all bricks are. So, all cell-cure must be fundamentally one in structure and in function.

When your lungs are sick—who or what does the repairing or curing—if not the lung-cells themselves? And with what—if not with air, water and food containing the "detoxicating" organic mineral constituents?

Let us pass to sick kidneys—who or what does their repairing or curing—if not the kidney-cells themselves with the same elements of the same air and water and foods which lung-cells, or any other cells, utilize, or cure themselves with, when they are in the same predicament?

If, then—there is but one fundamental "healthy" structure and function of cells (organs and tissues); and, but one fundamental "sickly" structure and function of cells (organs and tissues)—why should there be more than one fundamental cure? There isn't.

And that cure is of nature-made and of nature-preordained, and resides in the cell-matter, unknown as life, but recognized as function, in the heart-granules of the tissue-cells.

It is that thing, which we call "function or nutrition," which enables a kidney-cell to manufacture kidney-tissue and urine with the same air and water and food-stuffs with which brain-cells manufacture brain-tissue and thoughts.

In other words, the well, or partly well, cells of an organ or tissue cure their own sick, or partly sick, cells. But, neither

the well nor the sick cells of an organ or tissue can cure the sick or partly sick cells of another organ or tissue. For instance, lung cells cannot cure the sick cells of a liver or kidney or muscle or bone, etc., or vice versa.

Nor can anything help to cure a sick cell (organ or tissue) unless that something is itself dis-organized and then re-organized in the countless cells of the various functioning tissues and circulating fluids of the organism, before being dis-organized and re-organized again by the well and the sick cells of the ailing organ or tissue.

But—as air is air, and as such is not a cure; and, as water is water, and as such is not a cure; and as food is food, and as such is not a cure—therefore, “cure” is not a thing that exists outside of, or distinct from, the particular tissue cells in whose “bosom” it (the cure) originally was (performed and preordained by Nature) and is again re-formed with the elements derived from air, water, and foods.

Avoid the Overuse of Table-Salt.

Call this my “no salt theory,” if you like. But with me it is a fact or conviction, born of experience and confirmed by practice and results.

Salt ages people. Salt favours deposits in blood vessels and joints. Salt robs the hearts or marrow of the tissue-cells. Salt is an enemy to good digestion and assimilation. Salt is the most prolific cause of stomach, bowel, kidney, nerve, vital and sexual impairments. It tends to aggravate catarrh and rheumatism. In any but the “normal” amount found in foods, table salt is slightly or decidedly injurious in proportion to the excess taken, though the system becomes accustomed to it as it does to tea, coffee, tobacco, vinegar and sweets.

The average eater consumes at least ten to twenty times more than the system requires in each twenty-four hours. This necessarily keeps the tissues and fluids oversalted—as butter is. Salt “draws” water and creates thirst; but the “water”

that it draws from your blood and flesh takes some essential living proteid (albuminoid) constituents along; whereas the water which you drink, to substitute that which salt abstracts, is "dead" water.

Another reason still why salt is bad is that its habit so perverts your taste that you swallow soups and meats and vegetables only because they are "salty;" and, therefore, you hurriedly swallow the mouthfull or morsel in your rush for the next, with never a care about getting at the taste of the food itself. Salt is the main cause of your "bolting" foods and "gulping" soups. Use practically no table salt, except a very little in the cooking, and see how instinctively your tongue will "search" each "bite" for its own distinctive taste, which it will re-discover and re-relish after a week's attention to proper eating.

Salted butter is wild stuff and should never be used for eating or cooking. How very few people eat butter and bread, soups and meats, vegetables and potatoes, etc., for the food's own taste or their brains' and body's own sake! And who, consequently, can brag of having escaped ailments from the cradle till the grave doth unsalt and unsugar and unpickle them?

Nutrition and Malnutrition.

All health-conditions are conditions of nutrition. All disease conditions are conditions of malnutrition. Health and disease are, therefore, conditions of nutrition. Nutrition is a complex function, easy to understand but hard to simplify. It may be divided into Respiration and Assimilation.

Respiration is divisible into External Inspiration and Expiration; and Internal Inspiration and Expiration.

External inspiration takes air (oxygen) into the lungs; and external expiration takes air (carbon dioxide) out of the lungs.

Internal inspiration combines oxygen with the cell-constituents of blood, organs, and tissues; and internal expiration combines carbon dioxide with the cell-products of blood, organs and tissues.

Assimilation is divisible into external and internal Digestion.

External digestion (mouth, stomach and intestinal) consists in disorganizing complex foodstuffs into simpler (original) ele-

ments or compounds; whereas internal digestion (protoplasmic and nuclear) consists in reorganizing those simpler elements or compounds of foodstuffs into complex tissue-products and by-products.

Owing to its comprehensiveness, this simple aspect of the entire process of livingness may be somewhat difficult to grasp. Let me try to simplify the subject in a few words.

All dead and living fluids and solids are either acid or alkaline; so also all functions of the human body are either "acid" or "alkaline."

The saliva is alkaline, and, consequently, mouth digestion is an alkaline function.

Gastric juice is acid, and, consequently, stomach digestion is an acid function.

Intestinal juice is alkaline, and, consequently, bowel digestion is an alkaline function.

Blood serum and lymph and protoplasm are alkaline substances; but the fluid or content of the "vacuoles" (microscopic stomachs) found in the hearts of granular or nuclear protoplasm is acid.

Naturally, there is a constant change and exchange—a chemical wear and tear—going on between the alkaline constituents or species of the confining protoplasm and the acid constituents or species of its confined fluid or juice.

Acid and alkaline substances disintegrate one another to form new or different substances.

The acid content of the protoplasmic vacuoles or stomachs maintains its permanence and individuality by constantly "digesting" the surrounding alkaline protoplasm; and the alkaline protoplasm is constantly endeavoring to preserve its integrity by "borrowing" from its blood-serum and lymph.

Not being able to secure from the blood the required amount of alkaline proteid or even inorganic constituents, in acute fevers or diseases, the organism sacrifices its own "flesh"—and thus usually succeeds in getting out of melted fat and muscle enough alkaline constituents to enable it to again re-establish normal equilibrium between the acid and alkaline functions of the body.

Out of the alkaline serum and lymph on the outside of the tissue-cells, and out of the acid serum and lymph in the inside of the tissue-cells—does “living” proteid-substance regenerate and develop itself and manufacture the various digestive, secretive and excretive by-products and waste-products of our organism.

As regards “Lapses” of Judgment.

For instance, you wear less and lighter and different clothes in summer than in winter. Why not eat less and lighter and different foods in summer than in winter?

That’s different, you say. Indeed, it is. But the difference is not where you think it is. It’s simply because you think no deeper than you feel, and you feel only skin-deep. You’ll see the point in a moment. I don’t like to “hurt” feelings, but I must drive “truths and sense” home to you or else miss my aim, and that’s your cure or recovery.

You get more air and purer air in summer than you do in winter, and yet you need lots more air and purer air in winter than you do in summer. Why not get it, night and day? It’s cheaper than heated, foul air, isn’t it?

In the cold seasons your blood and tissues and kidneys need more water for purposes of dissolving and purifying and rinsing out useless material and waste-poisons than they do in the warm weather, and yet are you not often stingy about the amount you give your body in the cold weather?

You probably bathe more oftener in summer than you do in winter, and yet your body and skin need bathing more and oftener in winter.

You probably bestir yourself more around and away from the house in summer, and yet your lungs and blood and nerves and muscles want more bestirring in winter than in summer.

For the above reasons and scores of others like them your system accumulates a large excess of carbonized instead of oxygenated material, which upsets or impairs some particular function, or affects some particular organ or tissue more than some other, which “introduces” itself to you as “biliousness,” or “catarrh,” or “rheumatism,” or “neuralgia,” or “dyspepsia,” or

અયોગ્ય પ્રકારના પદાર્થોનો ઉપયોગ ખોરાક તરીકે અથવા વ્યસન તરીકે કરવાથી, ભારે પાચન નહિ થાય તેવો ખોરાક ખાવાથી, હદ કરતાં વધુ ખાવાથી, ખોરાક ખરોખર ચાવીને થુંક સાથે ભેળ્યા વિના ગળામાં ઉતારી દેવાથી, કસરત અથવા કોઈ પણ પ્રકારની યોગ્ય હદમાં શારીરિક મેહેનત નહિ કરવાથી, અસ્વચ્છ અથવા ગંદકી અને દુર્ગંધવાળી જગ્યા અથવા હવામાં રહેવાથી, ખારી ખારણું બંધ કરીને પેટી જેવાં ધરો બનાવી તાજા ખદારની ખુદ્દી સ્વચ્છ હવાને ધરમાં દાખલ થતી અટકાવવાથી, માથે મ્હોડે લૂગડાં ઝોલીને સ્વચ્છ તાજા હવા દમમાં જતી અટકાવવાથી, સૂર્યનો પ્રકાશ અને રોશનીનો યોગ્ય લાભ નહિ લેવાથી, દરરોજ સ્નાન કરીને શરીરની આમડી ઉપરનો મેલ સાફ નહિ કરવાથી, સ્વચ્છ તાજા પાણીના ઉપયોગને બદલે તરેહવાર પ્રકારનાં બનાવડી તથા ટ્રેડી પીણું પીવાથી અને એવાં અનેક કારણોને લીધે હોજરી અથવા ખોરાક પાચન કરનારા અવયવો નબળા પડી જાય છે, બંધકોશ અથવા કમજીવાત થાય છે જેથી આંતરડાંમાં રહેલા ખોરાકનું કે-વાણુ થાય છે અને તેવા કેવાણુ થએલા ખોરાકમાંથી દુષિત અનરસ લોહીમાં મળે છે. લોહીને પોશણ મળતું અટકે છે, તેમાં ઘટાડો થાય છે, અને તે નબળું તથા અસ્વચ્છ બને છે; જેથી શરીરના તમામ ભાગો યોગ્ય અને જોઈતું પોષણ તથા બળ મેળવવા પામતાં નથી. લોહીમાં ઝેરી પદાર્થ અથવા અસ્વચ્છતા વધુ પ્રમાણમાં ભળવાથી લોહી સાર કરનારા અવયવને હદ કરતાં વધુ મેહેનત કરવી પડે છે, આખરે તે નબળા પડી જઈ પોતાનું કામ કરતાં અટકી પડે છે. તેજ પ્રમાણે શરીરના બીજા મજાત્સર્ગક અવયવો મળ્યાને નકામા પદાર્થ Waste Matters, જે પ્રવાહી, વાયુ, અને ઘન રૂપમાં (Gaseous, Liquid or solid forms) એકઠા થાય છે, તેમાં હદ બહાર વધારો થવાથી, તેનો નીકાલ કરવાને હદ ઉપરાંત મેહેનત કરે છે, અને જ્યાં સુધી શરીર સશક્ત હોઈને શરીરમાં પુરતું બળવાન સ્વચ્છ લોહી હોય છે, અને ચાલુ શારીરિક મેહેનત કરવામાં આવે છે, ત્યાં સુધી પોતાનું કામ વગર અટકવે ર્થ્યાં જાય છે, જ્યારે તે ભાગો અને અવયવો નબળા પડતા જાય છે, ત્યારે પોતાનું કામ ખરોખર કરી શકતા નથી. પરિણામે મળ અથવા નકામા પદાર્થો એકઠા થઈને વધતા જાય છે અને શરીરમાં એક પ્રકારના ઝેર રૂપ બને છે.

એ પ્રમાણે જ્યારે વિજાતીય દ્રવ્યનો નિકાલ જોઈએ તેવી રીતે થતો નથી ત્યારે, શરીરમાં તે એકઠો થએલો ઝેર રૂપી કચરો, લોહીને બગાડી અસ્વચ્છ કરી દે છે. અને ત્યાર પછી કુદરતી રીતે શરીરની અંદરના સંચય થએલા ઝેરને બનતાં સુધી બીજા ભાગે લેવો પડે છે. જે માર્ગ તરેહવાર ઉભરાતાં દરો અને દુઃખો રૂપે શરીર ઉપર આવે છે, અને તરેહવાર પ્રકારના ચિન્હો રૂપે શરીરમાંનું ઝેર અથવા નકામો પદાર્થ શરીર ઉપર દેખાવ દે છે. જેને જીદાં જીદાં ઝોળખને માટે નામ આપવામાં આવે છે. અને ત્યારપછી તે જીદાં જીદાં દરદ રૂપે ઝોળખાય છે. એવી રીતે ઉભરેલાં અથવા રમ્તો લીધેલાં દરોથી ગભરાઈને તેને પાછાં સાજાં કરવાને નામે જલદીથી દાખી દેવા જેવો માર્ગ ધણેભાગે લેવામાં આવતો જણાયે આવશે. એટલે કે શરીરમાંનો ઝેરી નકામો પદાર્થ બહાર નીકળવાનો પ્રયત્ન કરે છે તેમાં દવા-દાઝનાં વડુ ઝેરો ઉપરથી દરને આર કરવાની મતલબથી નાંખી, વધુ ઝેરનો ઉમેરો કરી, શરીરને વધુ ઝેર બહાર કાઢવાની, વધુ મેહેનત આપવામાં આવે છે. ઝેરી દવા-દાઝનો ચાલુ ઉપયોગ નિષ્ફળતા બગેલો માલુમ પડતાં, હવે તરેહવાર પ્રકારની ઝેરી રસીઓ આમડી

વાટે લોહીમાં દાખલ કરવાનું હાલનું કહેવાતું નવીન શોધખોળનું ધોરણ દાખલ કરવાનું શરૂ કરવા માંડ્યું છે. એ પ્રકારે રસીવતી ચામડીવાટે લોહીમાં દાખલ કરવામાં આવતાં એરેનું પરિણામ શું આવતું જોઈએ, તે સંબંધી અત્રે લખાણ સતીસ્તર તપાસ લેવાની જગ્યા નથી. પરંતુ તેનાં પરિણામ, એકંદરે વહેલાં-મોડાં દરદીના લાભમાં તો આવવા પામતાં નથીજ. દવા-દોરના શાસ્ત્રથી ઉલટી રીતે, નેચરોપથી કહે છે કે કુદરત દરદીને જ્યારે શરીરમાંનું એર કાઢી પાડે રહેતે બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે, ત્યારે તેના તે પ્રયત્નને અનુકૂળ આવતા મદદરૂપ થઈ પડનારા ઉપચારો કરવા.

“ The presence of a grain of sand in a watch will retard its movements, if not arrest them altogether. What, then, must be the result of an accumulation of impurities in the physical system? The finely adjusted balance that is capable of weighing the thousandth part of a grain, is carefully protected under a glass cover, for even impalpable dust would clog its movements. Reflect, then, upon the amount of friction that must be perpetually going on in the human organism owing to the retention of effete matter! And since not even the most cunning product of man's handiwork can compare with the intricate mechanism of the body, the importance of eliminating the waste becomes manifest. Here, in a nutshell, lies the secret of disease.”

“.....The depurating organs are called into active play to expel the offending substances; and the increased physiological activity, and (in the case of actual lesion) the increased flow of blood to the parts, for the purpose of repair, cause a rise in temperature commonly known as fever, which is one of the most frequent symptoms of what is generally recognized as disease; thus establishing the fact, indisputably, that disease is purely and simply a remedial process, either for purposes of repair or purification.”

“ The practice, therefore, of increasing the deposits in the physical system by the introduction of drugs (foreign substances), is in direct opposition to physiological law and has no scientific foundation whatever.”

“ Nature and Nature only, can effect a cure. Fresh air, sunlight, pure water, diet and exercise are the great curative agents provided by Nature, and all that the physician can do, no matter to what school he belongs, is to remove as far as possible all

પરિણામને અટકાવી શકાય નહિ યાને તેનું નિવારણ નથી. મતલબ કે પરિણામ વા અસર તો છેજ. રોગ થવાના કારણે જાણી જ્યાં સુધી ખતી શકે ત્યાં સુધી તે નાશુદ કરવાનો પ્રયત્ન પોતે તથા સર્વે ભોગા અરસપરસની સહાનુભુતીથી હમેશા ચાલુ રાખવો જોઈએ. રોગ થતાં હદખહાર ગભરાઈ જઈને ખીનજરી દોડધામ કરી, એક પછી એક એમ અનેક વૈદ્ય-ડોક્ટરોની જેરી દવાઓના, એલોપેથીક સીસ્ટમ પ્રમાણેના, મોટા ડોઝ, રાત અને દિવસ ચાલુ આપ્યા કરવામાં દરદીની એકંદરે સલામતી સચવાએલી. ઘણે ભાગે અનુભવવામાં આવતી હોય એવું માણમ પડતું નથી. દરદીનો રોગ તાત્કાલિક નાશુદ કરી દેવાની હોંસમાં આકરા, અણુધૃતતા, ખીનજરી, દરદીને પ્રતિકુળ થઈ પડનારા ઈલાજો નહિ લેવાય તેની સંભાળ રખાવી જોઈએ. દરદીને તાત્કાલિક આરામ આપવામાં અથવા હુઃખ-દરદો દે કરવામાં ધીમી અસર કરનારા હોય, બલકે ઘણીવાર અસર કરવામાં નિષ્ફળ જાય તો, તે ઉપરથી જેરી દવા-દાઝ અને તરેહવાર દરદો ઉપરની જુદી જુદી રસીઓનો મારો એકદમ ચાલુ રાખવામાં, એકંદરે દરદીને શયદો નથી, એમ ઘણાએને અનુભવ થયો હશેજ. અસલ આયુર્વેદમાં ઘણું કરીને નિર્દોષ, જેર વિનાની યોગ્ય વનસ્પતિ, તેના યોગ્યરૂપમાં ખીન કુદરતને અનુકૂળ કુદરતી સાધનો સાથે ઉપયોગમાં લેવામાં આવતી હતી. તેથી તે ઈલાજો શરીરના આખા સાંચાને યાને શરીરની તમામ આખી સીસ્ટમને એકંદર રીતે સુધારીને, રોગ યોગ્ય મુદતે નાશુદ કરવામાં ફત્તેહમંદ થતા હતા. એકંદરે પ્રજના મોટા ભાગનું તમામ પ્રકારનું વર્તન અકુદરતી થઈ જવાથી રોગોપચાર પણ અકુદરતી જેવો થવા પામ્યો. રોગની વેદના તાત્કાલિક દવાવવાનું સાધારણ અને જરી થઈ પડતું; પછી પરિણામ ગમે તે આવે! પરંતુ અમને સ્વચ્છંદપણે વર્તવાની રજા આપો! 'ઉપાય કરતાં અટકાય ઉત્તમ છે' એ સોનેરી નિયમ લક્ષમાં રાખ્યાથી અને રોગ થવાના કારણો જાણ્યા પછી તે કારણો નાશુદ કરવાથી, રોગનું જોર તથા ભય જે હાલમાં લાગે છે તેમાં મોટા પ્રમાણમાં ઘટાડો થવા પામશે. લક્ષમાં રાખવું જોઈએ કે ફક્ત કુદરત દરદ સાફ કરે છે. નહિ કે, દવા-દાઝ અને ડોક્ટરો.

પરિચિત્ર અને ઉપયોગી વનસ્પતિઓ.

કેટલીએક વનસ્પતિઓ એવી છે કે જેના પરિચયમાં આપણે કોઈ ને કોઈ કારણથી હમેશાં આવીએ છીએ છતાં તેના સદ્ અને હિતકારી ઉપયોગ વિષે આપણે કશું જાણતા નથી, તેથી કેટલાએક પ્રસંગે આપણને તે વિષેના જ્ઞાન વિના, નાહકની આપદા ભોગવવી પડે છે. તેથી એવી કેટલીક વનસ્પતિના વૈદ્યક ઉપયોગ વિષે અનુકૂળતાએ અને ચોક્કસ ચોક્કસ લખવા વિચાર છે.

પલાશ—એને બ્રહ્મદંડ અથવા બ્રહ્મટક્ષ કહે છે. શાસ્ત્રોમાં કહ્યું છે કે જે દેશમાં પલાશનું વૃક્ષ થતું નથી એવા દેશમાં બ્રાહ્મણોએ રહેવું નહિ. પલાશની પત્રાવલીમાં બોજન કરવાથી ઘણો લાભ થાય છે. એનાથી બહુ પ્રકારના રોગો મટે છે. જાણકાર વૈદ્ય પાર્સેજ એના ઉપયોગની વિધી શાખીને સેવન કરવાથી રક્તપિત્ત, નળજાહ, અને વાવરો દૂર થઈ જાય છે.

પડાશમાંથી આંખની દવા બનાવવાની રીત—પડાશ વૃક્ષનાં મળ મંગાવી હાંડીમાં ભરવાં, પછી જમીનમાં ખાશે ખોદી કેલાઈ કે એલ્યુમીનીયમનું વાસણ અંદર મૂકવું, તેના ઉપર પેલી હાંડી ઉંધી મૂકવી અને તેને ચૂનો કે ચીકણી માટીથી ચારે મેર બંધ કરી ઉપર ભટ્ટી બારવી. એમ કરવાથી એ હાંડીમાંથી મળીયાંના રસ ટપકાટપકાટને નીચેના વાસણમાં એકઠો થશે. ત્યાર પછી એ રસને એક દિવસ દરવા દેવો; એમાંના દેટલેક ભાગ નીચે કરી જશે અને પાતળો રસ ઉપર રહેશે. એ પાતળા રસને ઘીથીમાં ભરી લેવો. એ રસને આંખમાં આંજવાથી, આંખપણું, ખીસ, પડા, ટીકડી, જળાં, કુલાં વગેરે મટી જાય છે. જેને ચક્ષમાં આવ્યાં હોય તેનાં ચક્ષમાં પણ આ રસ આંજવાથી કિતરી જાય છે. એ રસને નાગરવેલના પાનમાં એક અર્ધા વાસ ખાવાથી શરીરમાં શક્તિ વધે છે.

તુલસી—તુલસીનું ખીનું નામ વિષ્ણુપ્રિયા છે ! એટલે એ વનસ્પતિ વિષ્ણુ પર-માત્માને પ્રિય છે ! વૈષ્ણવ લોકોમાં એનો પરમાદર થાય છે. એના વૈદ્યક ઉપયોગ વિશે શાસ્ત્રજ્ઞો કહે છે કે, એની ચા (Tea) બનાવી પીવાથી જઠરાગ્નિને શયે થાય છે. જાદુ-વિદ્યા (Mesmerism)માં પણ તુલસીની લાકડી ઘણી ઉપયોગી છે. તુલસીની એક ખીંચ જાત છે, જેનું નામ રાત (જંગલી) તુલસી છે. એનાં મળીયાંની ભટ્ટી સાથે સાકર મેળવી ઘાટી લઈ, ઉપર દુધ પીવાથી માણસ બળવાન અને વીર્યવાન બને છે. તુલસીના ખીનને વાટી, તેમાં જુનો ગોળ મેળવી ખાવાથી વૃદ્ધ માણસોને પણ શક્તિ આવે છે. વળી ખીન-ગિયાંની ખીર બનાવી ખાવાથી, પ્રમેહનો ભયંકર રોગ પણ મટી જાય છે.

તુલસીનાં પાંદડાં, ખીલીનાં પાંદડાં, આંગાનો મોર, મુંડી ગ્રાવણી અને લજ્જાનુનાં પાંદડાં એ બધાની ચા બને છે, જેમાં જીવનને ટકાવી રાખવાનો મદદન ગુણ છે.

દોઢ તોલા તુલસીના રસમાં ૧૦ તોલો ડાળાં મરીનું ચૂર્ણ મેળવી દિવસમાં ત્રણ વખત સેવન કરવાથી ટાઢીઓ તાવ તથા મેઢેરીયાનો તાવ દઢી જાય છે.

તુલસીનાં સુકાં પાંદડાં, મુંક, ડાળાં મરી, પીપર, લવીંગ, એલચી, અને દાલચિની, એ બધાને સરખે ભાગે લેઈ ચૂર્ણ બનાવવું. એ ચૂર્ણને કપડાથી ચાળી, શેર પાણીમાં બરાબર મેળવી, પ્રમાણમાં સાકર નાંખી પીવાથી હમેશાં શરીર આરોગ્ય રહે છે. આ પીવા કરતાં આ નિદોષ વનસ્પતિનો ચકા થું ખોરા છે ?

તુલસીનાં પાન તોલો એક, પીતપાપટ અને મરી ૧૦ તોલો, એને પાણી સાથે વાટી ખીન પાંચ તોલા પાણીમાં નાંખવું. એ દિવસમાં ત્રણવાર પીવાથી તાવ દૂર થઈ જાય છે.

ચીલી—એનાં પાતરાંને પોતાની હોઝરીના પ્રમાણમાં શેર કે અરધો શેર વાટીને પાણી સાથે પીવામાં આવે તો ઘણો વખન મુખી અન્ય ખોરાક વિના રહી શકાય છે. જે કે માણસનાં ઝોડો પિસાય ઓછાં થાય છે, તેથી ખીલીવાનું નથી.

એના પાકેલા જળમાંથી ગિયાં નીકળે છે, એ ખીનમાંથી તેજ નીકળી શકે છે.

એ શુદ્ધિવર્ધક છે, મગજ તથા અંતઃકરણને બહુ હિતકર્તા છે. એનો મુરખો પણ બને છે, જે આકાશ રોગ પર શાયદાકારક છે. જે વસ્તુ મનુષ્યમંત્રિને પ્રિય કર અને કિતકર છે તેનું વસ્તુઓ જેવાં કે તુલસી, ખીલીપત્ર વગેરે, મનુષ્યકૃત કબિરની મૂર્તિઓને પ્રિય દર્શાવેલી જણાય છે ! પણ અજાનને લીધે એનો વૈદ્યક સંપ્રયોગ અને લાભ હમણાના વખતમાં ભોંટા લેતા નથી એ શોચનીય છે. એ ખીલીપત્ર મહાદેવ (મૂર્તિ) ને પ્રિય છે.

દુર્વા—દુર્વા અથવા દરો જે સ્ત્રીઓ દરરોજ સવારે દેવપૂજન વેળા વીણે છે, તે વસ્તુ તેમનાજ ગુપ્ત રોગો મટાડે છે, એ તેઓ કાચિત્તજ બુદ્ધિથી હશે. તાજ દરોને છાંયડામાં સુકવવી, પછી તેને વાટી કપડાથી ચાળી, લોટ જેવો ભૂકો બનાવવો. પહેલાં ચણાના આટાનો મોહનથાળ બનાવવો. મોહનથાળ બની જવાને પાંચ મિનિટ વાર હોય, એટલે દરોના આટા ભૂકાને-તેમાં નાંખી દેવો અને દરદીની તખીયતના પ્રમાણમાં ખીજ ગુણકારી પદાર્થ જોઈએ તે મેળવવા. આ પાકશાસ્ત્રીઓને ધણો ઉપયોગી છે. શિયાળામાં આ પાકથી નિર્બળ અને ગર્ભાશયના રોગવાળી સ્ત્રીઓને તો ધણો લાભ થાય છે.

દરોને વાટીને સાકરના પાણી સાથે પીવાથી અતિદાહનું મટવું વગેરે ધણા લાભ થાય છે. દુર્વા દરોદ્ધનો ઉકાળો બનાવી તેમાં કપડું બોળી, તે કપડાથી અથવા પીચકારીથી સ્ત્રીના ગર્ભાશયના અંદર કે બહારના-જે ભાગમાં વેદના થતી હોય ત્યાં લગાવવાથી એ વેદના મટે છે. ગર્ભાધાન વિધી વખતે એ દુર્વા વનસ્પતિનું નરપ (સુંઘનું તે) લેવામાં આવે છે, તેનું કારણ તે સ્ત્રીઓને ઉપયોગી છે માટેજ.

“અનાવિલ હિતેચ્છુ.”

ચાનું ચેટક.

(લેખક: હુલભભાઈ કસ્યાણજી દેશાઈ.)

પદ-રાગ દેશી.

ચેટક ચાનું વળગ્યું વસમુ અવસર આજભારે,
જન સમાજભારે, ચેટક ચાનું વળગ્યું વસમુ અવસર આજભારે. ટેક.
ઉંચ નીચ આ પીવાવાળા, મેળવી મોઢે મરી મસાલા;
તણવત તણાય વહેતા ગાંડા વાજભારે, ચેટક ચાનું વળગ્યું.
ઉણોદક જોઈએ નાવામાં, તેરલું થાએ આ પીવામાં;
આ ને ખાંડ ખપે ઘણી કહે મિત્રજભારે. ચેટક ચાનું વળગ્યું.
ચકલે ચકલે ચાની દુકાનો; મગ સુખકારી શું માનો;
લક્ષ્મી લુટાઈ ચાલી જાય જહાજભારે. ચેટક ચાનું વળગ્યું.
ઉણોદક આંતરડાં બાળે, ભલી ઉપજતી ભૂખને ખાળે;
આ પીધી ચમચે શું આવે કાજભારે. ચેટક ચાનું વળગ્યું.
અન્ન તણો એ અહાર મટાડી, શરીરની શક્તિ ઘટાડી;
ચાનો ઉપજ્યો સંશય સમગ્ર ધણજભારે. ચેટક ચાનું વળગ્યું.
સાકર દૂધ પીઓ ગુણકારી, સ્થિતિ હોય તમારી સારી;
કસ્તુરી તજ અજાણતું મન માને પાજભારે. ચેટક ચાનું વળગ્યું.
આર્ય દિવાળેના અનુસારે, સેવનથી જે શરીર સુધારે;
ધી સાકર દૂધ ઘઉંજ એ સુખ સાજભારે. ચેટક ચાનું વળગ્યું.

આ પાણીના કરી વળાવ્યા, પ્રીતે જેહ પરોણા આવ્યા;
 શુદ્ધથાઈ ગણાઈ એ શુદ્ધરાજભાંરે. ચેટક આનું વળગ્યું.
 નિદ્રા કેડું કરે નિકંદન, એને નવ અકશો કોઈ જન;
 આ શુણ્ઘકરી ના'વે એ અંદાજભાંરે. ચેટક આનું વળગ્યું.
 ગાંજે ભાંગ અરીણુ તમાકુ, એમાં એક વ્યસન હોય વળગ્યું;
 આ કાશી કે કોકો, લો પતરાજભાંરે. ચેટક આનું વળગ્યું.
 પરદેશી વસ્તુ વપરાઈ, મોજ મજા ભોગવવા ભાઈ;
 એ ખરચાણુ હાથી પળાય મોટાં રાજભાંરે. ચેટક આનું વળગ્યું.

હાહરો.

વીસ વરસ વીત્યાં નથી, આ ફેલાના પૂર;
 કો કહે આ વિના મને, આલે નહીં જરૂર.
 પીતાં પતરાજ ઘણી, આનાં કરે વખાણુ;
 ચીનાયી ચઢતા થરો, વ્યસની એ છે હાણુ.
 આની વધતી આહના, શીતળ દેશની માંય;
 ગરમ દેશમાં ગુણુ નથી, કે આ નિત્ય ચહાય.

ઇંદ્રવિજય.

કોય સગું વર્ગો કોઈ સનેહનું, કો મળવા રડવા કોઈ આવે,
 હોય વળી વર જન તણી ધુમ, ગામ વિગે મચી લમ લહાવે;
 આ અથવા મનરંજન કાઢી તણું, અવિધાર નિમંત્રણ કા'વે,
 આલ પડ્યો ચડસા ચડસી. પર, કોણુ વિચાર ખરો ઉપજાવે.
 આ કરી પાઈ ગણે જન પ્રાધુણુ, ચાકરી પૂર્ણ કરી પરવાર્યા,
 આહ થકી ન પવાઈજ આહન, આ વિણુ ચૂક થઈ જરા હાર્યા;
 પ્યાર વધ્યો મણુ અર્થ વધ્યો, વધતો ખરચાલજ આહ પવાસો,
 ગુણુ થકી અવગુણુ વિશેષ, નકી નર ચેટક કે ચિત્તચાજો.

મનહર છંદ.

કટકી આદાની નાંખી આદાનીમાં આય મૂકી,
 માંદાની પીવાની દવા રૂપ એ દેખાય છે;
 દાદાની આદત નો'તી નાદાની નિતાંત પેડી,
 કસ્તુરી તજ કાંદાની લેહ એ લેખાય છે.
 વાંદાની રીતી છે ધીની ગંધ થકી અંધ બને,
 એવી આ સદાની છાની માની પેડી ઘરમાં;
 આ પાઈ શંદાની માંદે હડમેલી કરે હાની,
 માની ખાનદાની આ સાદાની એ વાપરવા.

ચા સોડાનાં પીઠાં.

(લેખક: દુલભભાઈ કલ્યાણજી દેશાઈ.)

બેડા બાઇ બૂડતો તારોરે—એ રાહ.

પીઠાં દાર તાડીનાં જેવાંરે, દીઠાં ચા સોડાનાં તેવાંરે;
 ધરમાં વાખા ને બારે વિલાસી, વૈભવમાંહે વટાળ.
 વણું વણુંએ હદ ઝોલધી, કળિનો કેવો કાળ. પીઠાં દાર.
 એકલથરો જાતાં જાનરે, ચાની દેખે દુકાન;
 પાત્ર પાણીનો ભેદ નવ ભાળે, પ્રીતે કરે ચાતું પાન. પીઠાં દાર.
 એક કુડે નવરાવે પવાલાં, ધુવે જુવે ન દરકાર;
 દીપક તિમિર ભક્ષી કાઢે કાજળ, અહાર સમો ઝોડકાર. પીઠાં દાર.
 ભાઇનું બોટયું પાણી ન પીશે, ચા પવાલે નવ ચીડાય,
 બિસ્કીટ બ્રાહ્મણીઆ નામની જોડે, બંધને આંખ બીડાય. પીઠાં દાર.
 થાતું સ્વદેશી મુખે લવે પણ, ચાને ખાંડ ચઢાય;
 પારકા પુત્રને યતિ બનાવે, ઝોલવે ઉરની લ્હાય. પીઠાં દાર.
 આપ બૂડે બૂડાડે ખીજાને, ચા મિત્રમંડળી દેખ;
 શેની સેખાઇ કરો ફેરી પીણે, રહેશે ન ધરમાં રેખ. પીઠાં દાર.
 ચાલીસ રૂપીએ મણની ચીજનું, નાણુ પ્રદેશે જાય;
 ચાર કમાય ને ચઉદ લુટાય છે, તોય વિચાર ન થાય. પીઠાં દાર.
 ઉધ અહારને શીંદને ઘેરો, વેરો વેડી શીર આપ;
 પય તત્ત્વવમય દુર્લભ સો પીતાં, પરહરો પંડતું પાપ. પીઠાં દાર.
 સોડા પીનારા શું થોડા પડ્યા છે, શેખીલા સરદાર;
 દેખાદેખીમાં દોડયા દમ બાંધી, થોડા એટલા સ્વાર. પીઠાં દાર.
 સૌને મોઢે વપરાય પ્રત્યક્ષ, ક્યાં રહી રૌચ્યની નેમ;
 જેવાં ચલાણાં છે ચાના ચંગા, બાટલી સોડાની તેમ. પીઠાં દાર.
 સોડા માંહે શું સ્વાદ છે ક્ષાર એ, ક્યાં પીતા પૂર્વજ આપ;
 મુદક બાજ હાતું નહીં 'હલતા, સહીં શીત વર્ષા તાપ. પીઠાં દાર.
 રોગી બની તન જાય તવાઇ, ઘટાડે બુદ્ધિ ને ધન;
 જેરી વસાણાં જરૂર ન પચાવે, પચે જેવું દૂધ અન્ન. પીઠાં દાર.
 પાળે તેનો ધર્મ પ્રગટ પડયું એ, વૃદ્ધ વડીલોનું વેણ;
 શુદ્ધાશુદ્ધની સમજ જતી રહી, વ્યસન છતાં છવ લેણ. પીઠાં દાર.
 વપરાસ વૈભવની વસ્તુનો, વધતાં થશે લાચાર;
 કૃષિ નોકરીમાં કમાણી શોધો, પૃથ્વી ન થાય વ્યવહાર. પીઠાં દાર.
 પીવાનું ઉત્તમ પાણીને પય છે, અન્ય કરે વિકાર;
 દાર ચા સોડાપોટરનો, દુર્લભ કરને સર્વે વિકાર. પીઠાં દાર.

ગાંજનું વ્યસન.

(લેખક:—દુલભભાઈ દસ્યાણુજી દેશાઈ.)

ગાંજે દુર્ગુણ તણો દરીઓ, લયનક બટપણું ભરીઓ;
 પીનારાનો અર્થજ શો સરીઓ. ગાંજે દુર્ગુણ તણો દરીઓ. ટેક.
 ચેતાવે છે ચક્ષમ બળી પોતે, બળું ત્યમ બળશો તુર પોતે;
 મરી જશો આપ વગર મોતે. ગાંજે દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
 પીતાં પીતાં અકલ ઘડી જશે, ભરે પેટ પરાયાની આશે;
 મહા મદ્દ થૈ મેહેણાં ખાશે. ગાંજે દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
 ચઢે વિપ હાથ થકી ઘોતે, પ્રજાજે પીનારાને પોતે;
 થશે શ્યામ અંગ જોતે જોતે. ગાંજે દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
 ગંજેરીની મંડળી જ્યાં મળશે, હુનર ઉઘોગ ત્યાંથી ટળશે;
 સર્વથા વૃથા વાતે વળશે. ગાંજે દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
 ગાંજે અને અકોણ ગણે સારું, કહે રાજ વ્યસન છે સુખીઆરું;
 કરે શું કસ્યાણુ અસ્યા તારું. ગાંજે દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
 ગંજેરીની ટોળીથી ને પેલા, હરી જ્ય તેને ગણે ઘેલા;
 તેની ધૂળ ખંખેરે રહેલા. ગાંજે દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
 રહે રાતી આંખડી દિન રાતે, હૃદયે નહીં ચક્રમેચૂર જાતે;
 સુષે ઘેન આવે ડોલાં ખાતે. ગાંજે દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
 ગળી ગળી શરીર અને ખોખું, રહે નહીં એકજ અંગ ચોખ્ખું,
 નિશ્ચોગીનું નીજીવ નોખું. ગાંજે દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
 છાતી માંહે મેલ તણો હુચો, લોહી બળી માંસ રહે કુચો;
 અભિપ્રાય દ્રણ દીએ હુચો. ગાંજે દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
 ગાંજ માંહે ગરથ ધણો ખોઈ, નામાંકિત થાતો નથી કોઈ;
 અશાનીઓ આંતે રહે સોઈ. ગાંજે દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
 કુકે છે કકીર અને ચોગી, ભલે ભાવ થકી બની ભોગી;
 ગંજેરી ગણાય કાયા રોગી. ગાંજે દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
 માદક વસ્તુ મોંધી કરી રાચે, વેચી સાકી વ્યસની પોંચે પાચે;
 દશા દુખકારી દેખાએ. ગાંજે દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
 ગંજેરી મીનજી મહા હોય, નહીં નામ લઈ શકે કોય;
 રામા તેની અહર્નિશ રોય. ગાંજે દુર્ગુણ તણો દરીઓ.
 માડી મોજ માણો ચક્ષમ ચૂસી, ફજેતી કરે ગણીને કુસી;
 એવી છાપ બ્રહ્ નાંખો બૂસી. ગાંજે દુર્ગુણ તણો દરીઓ.

આરોગ્યપ્રાપ્તિના જાણવાયોગ્ય નિયમો,

દરેક ખીજકતું રક્ષણ કરવાની ખાતર કુદરતે તેની ઉપર એક કરતાં વધારે પડ ચક્ષુ-
વેલાં છે. ધણા મનુષ્યો માને છે કે જોરતું ખીજક તેની અંદર આવેલો ઠળાયો છે, પણ
આખો ઠળાયો ખરી રીતે ખીજક નથી. જો કે જોરડી ઉગાડવા સાફ આખો ઠળાયો વાવવો
પડે છે તોપણ ઉગનાર ખીજક આખો ઠળાયો નથી. ઠળાયોની અંદર દાણો હોય છે તે
દાણાની બે દાળની વચ્ચે એક ઝીણું ખુંટું હોય છે તે ખુંટાની અંદર ખીજક રહેલું
હોય છે. ખીજક એટલું સૂક્ષ્મ હોય છે કે તેને આપણે જોઈ શકીએ નહિ. આવડા સૂક્ષ્મ
ખીજકતું રક્ષણ કરવાની ખાતર તેની ઉપર કુદરતે પડ કરેલાં છે. સ્થૂલમાં સ્થૂલ પડ
ઠળાયો છે. જીવાત્માની ઉપર પણ એવીજ રીતે પડ આવેલાં છે. સ્થૂલમાં સ્થૂલ પડ
'શરીર' છે. પાણીને ઉતું કરતું હોય તો તેને એક વાસણમાં ધાલીને દેવતા ઉપર
મૂકવું પડે છે તેમ મન વગેરે સૂક્ષ્મ ઉપાધિઓને પવિત્ર કરવા સાફ શરીરને પ્રથમ પવિત્ર
કરવું પડે છે. વાસણ જેમ જેમ ઉતું થતું જાય છે તેમ તેમ તેની અંદરનું પાણી ગરમ
થતું જાય છે તેવીજ રીતે જીવાત્માનું સ્થૂલ શરીર જેમ જેમ નીરોગતાને ધારણ કરતું
જાય છે તેમ તેમ આંતર ઉપાધિઓ મળરહિત થતી જાય છે.

મનુષ્યો જીવંતીનાં સર્વ કામ કાળજીપૂર્વક કરતા જણાય છે, પરંતુ સર્વ કાર્યોને
આધાર જે શરીર ઉપર છે તેની કાળજી રાખવાની તેમને ગરજ જણાતી નથી. ખરી રીતે
તો તેમના મનમાં એમજ પેસી ગયું હોય છે કે ગમે તેટલી કાળજી રખાય તોપણ શરી-
રના સંચા ચાલવાના હોય ત્યાં સુધી ચાલે છે અને આવરદા પુરો થતાં અટકી પડે છે.
તેની કાળજી રાખો હોયે શું, અને ન રાખો હોયે શું ?

પોતે એક દશ બાર રૂપિયાનું ધડીઆળ આણ્યું હોય છે તો તેને જીવની પેઠે
જાળવે છે, અને જે ધડીઆળ ઉપર તેનો સર્વ આધાર છે તે ધડીઆળને ગમે તેવા
રોગરૂપી પગ નીચે ચગદાય અને ચૂરા થઈ જાય એવી રીતે. ધણીધોરી વગરનું રખડતું
મૂકે છે એ જોણું આશ્ચર્યજનક નથી.

નીરોગ શરીરમાં નીરોગ મન હોય છે; અને મન નિરોગ થતાંની સાથે તેના સર્વ
વ્યવહાર સુધરી જાય છે.

મજાસુત અને આરોગ્યપૂર્ણ શરીરની ઇચ્છા સર્વને હોય છે; પણ વધ્યાની પેઠે પ્રયત્ન
પિનાની ઇચ્છા શી રીતે ફળને આપે ?

શરીર વ્યાધિગ્રસ્ત હોય તો લાખો રૂપીઆની સાહેબી પણ ધગધગતી સગડી સમાન
લાગે છે. પોતાને થએલા કોડ મટાડે તેને આણ્યું રાજ્યપાટ અને કુંવરી આપે એવી
આગળના રાજાઓની કથાઓ શરીરની કિંમત કેટલેક અંશે બતાવી આપે છે.

શરીર હરહમેશ વ્યાધિગ્રસ્ત રહે એવી સર્વને ઇચ્છા હોય છે, પણ એકજ મહાન
નિયમ જેવો જોઈએ તેવો સર્વ મનુષ્યમાં દૃઢ ચોટલો નથી. 'કારણ સિવાય કાર્ય બનતું
નથી' આ કુદરતી નિયમને જુલો જઈ નસીબને જ જેમાંને તેમાં આગળ કરવાની સર્વને
દેવ પડી ગઈ છે. મ્હોં આગળનો પાટો દૂર કરી નસીબ શું છે તે બતાવનાર મળતું નથી

અને દરેક વિષયમાં દુનિયા આટલી બધી આગળ વધી છે છતાં નસીબનું ડોઢલું ફેડી નાંખનાર કોઈ મનુષ્ય નથી. શુભામ વેચવાનો ધંધો ચાલતો હતો ત્યારે શુભામો ઉપર જે જીલ્લમ શુજરતો તેના કરતાં અધિક ગુણ જીલ્લમ નસીબથી વેચાયલા પુરૂષો ઉપર શુજરે છે. નસીબ બ્યંડળ છે, તેની સાથે યુદ્ધ કરનાર કોઈ ઉભો થાય તો રણસંગ્રામમાં તેનો ટકાવ થયો મુશ્કેલ છે, પણ તેની સામે થવાની કોઈ હિંમત ધરતું જ નથી. સિંહનું આમકું ઝાઝી ખેડેલા ગધેડાથી જેમ કોઈ ખીંડે તેમ નસીબનો બાહ્યાડંબર જોઈ સર્વ કોઈ તેને નમ્યું આપે છે. કટલાએકે નસીબ બ્યંડળને રણસંગ્રામમાં હરાવી પોતાની છત મેળવી હોય છે, તોપણ મનુષ્યો ખીજની આંખે જોતા હોય તેમ નસીબનીજ છત થએલી - ગણે છે. પ્રયત્ન સિવાય કંઈ બનતું નથી એમ સર્વ કોઈ જાણે છે, છતાં નસીબનો હોદ્દો જેવો ને તેવો રહ્યો છે. નસીબનો પુરેપુરો અમલ શરીર ઉપર ચાલતો હોય તેમ જણાય છે. કંઈક થયું તો 'ભાઈ નસીબમાં હશે તેમ થશે' એમજ માની લેવામાં આવે છે. આતું લોકો માને છે છતાં દવા કરવા દોડે છે, અને ઘર બાંધ્યા પછી કુવો ખોદાવે છે અને પાણી નીકળે તે વડે આગ ઝાલવવા પ્રયત્ન કરે છે. તે અરસામાં ઘર બાંધી ગયું તો 'તૂટી તેની યુટી નહિ' ગણી લેવામાં આવે છે.

કોઈ માતા પોતાનાં બાળકનું મૃત્યુ ઇચ્છતીજ નથી. તો પ્રેમ પૂર્ણ કુદરત પોતાની સંતતિ બાધિગ્રસ્ત થાય અને મરી જાય એવું ઇચ્છે જ શી રીતે ?

દુનિયાના સર્વ વિકાસો એકમત થઈ કહે છે કે જે પ્રમાણમાં મનુષ્યો કુદરતી નિયમોને અનુસરે છે તે પ્રમાણમાં આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરે છે. કુદરતી નિયમોને અનુસરતાં પણ પક્ષીઓના શરીરનું અવલોકન કરો. તે ઘણુંકરી માંદો પડતોજ નથી, તેમ છતાં અજાન-પણાને લીધે માંદો પડે તો વગર દવાએ સાજા થઈ જાય છે.

પશુપક્ષીઓ કુદરતી નિયમોને જાણી શકે તેના કરતાં મનુષ્ય વધારે સારી રીતે જાણી શકે એમ છે, તેમ છતાં પશુપક્ષીઓના જેટલું આરોગ્ય તે ભોગવતો નથી એ કાંઈ ઝોઝું ખેદજનક નથી.

મનુષ્યશરીરને ટકાવી રાખનાર ત્રણ વસ્તુઓ છે. હવા, પાણી અને ખોરાક. પ્રથમનાં એ તત્ત્વો ઘણું કરી કુદરતી સ્થિતિમાં મનુષ્યો ગ્રહણ કરે છે, પણ ખોરાક સંબંધમાં કુદરતને અનુસરવા કરતાં જીમ દેવીને અનુસરવાનું મનુષ્યોનું વલણ દિવસે દિવસે વધતું જતું જોવામાં આવે છે.

કુદરત જે સ્થિતિમાં આહારની વસ્તુઓ ઉત્પન્ન કરે છે તે સ્થિતિમાં ખરી રીતે તે વસ્તુઓ ગ્રહણ કરવાની છે. ખોરાકની વસ્તુઓ શેકવામાં અથવા રાંધવામાં આવે છે, ત્યારે તેમાં રહેલા કુદરતી જીજનો નાશ થાય છે અને તેને સ્થાને અગ્નિનો પ્રવેશ થાય છે. અગ્નિનો બાહ્ય ઉપયોગ લાભકારક છે પણ શરીરની અંદર તેને દાખલ કરવો એ નુકસાનકારક છે અને તેથીજ રૂઝ મેવો એ કુદરતી અને આરોગ્યપ્રદ ખોરાક ગણાય છે.

શેકેલા અને રાંધેલા ખોરાકને ખીજી શરીરને નુકસાન કરતી વસ્તુઓ સાથે મેળવ્યા સિવાય ગ્રહણ કરવામાં આવે તોપણ તે કુદરતી આહાર તરીકે ગણી શકાય તેમ છે, પણ આ કુદરતી આહાર સાથે મસાલા વગેરે મેળવી જીમ દેવીને લાડ લડાવવાનું જ કર્તવ્ય મનુષ્યોએ સ્વીકાર્યું છે, એટલે તેને કુદરતી આહાર તરીકે ગણી કશાય તેમ નથી.

પણ 'શુ ખાવું' એ સનાહ કરતા 'કેવી રીતે ખાવું' એ સનાન અત્નત મહત્ત્વનો છે શરીરના પોષણનો સર્વ આધાર ખાવાની ક્રિયા ઉપર છે

દુનિયા પોતાના દાત વડે પોતાની ઝમર ખોદે છે આ ડૉક્ટર ટૉમસન કહેવું અક્ષરશઃ સત્ય છે કારણ કે મનુષ્યો જેટલો ખોરાક ખાય છે તેનો માત્ર ૧% શરીરના પોષણ અર્થે ઉપયોગમાં આવે છે અને બાકીનો ૬% રોગ ઉત્પન્ન કરવાના કામમાં આવે છે હૃદય રોગ ફેલ્ફેયર નામના વિદ્વાને આ સબધમાં ઘણો અનુભવ મેળવ્યો છે, અને તે એના અભિપ્રાય ઉપર આવ્યો છે કે આખી દુનિયાની મૃતિનો ૬ લાગ મધ્યમાનમથાએ પહોંચ્યા પછી રોગ અને વૃદ્ધાવસ્થાનો ભોગ થઈ પડે છે તેનું કારણ એ છે કે માણસને ખાતાનું આનંદનું નથી પોતાના શરીરને નીરોગ કરના ખાતર તેણે ડૉક્ટરોની સનાહ લીધી નહિ પણ પોતાની જ ઉપર પ્રયોગ આરંભ્યા તેને એમ લાગ્યું કે હું જોઈએ તે પ્રમાણે વધારે ખાઈ છું અને મારી ખોરાક ગ્રહણ કરવાની રીત પણ ભૂનભરેલી છે શરીર ઉપર પ્રયોગ શરૂ કરતી વખતે તેણે પોતાના શરીરને જોખી જોયું તો તેનું વજન પાંચ મણ ઉપર હતું તેને એમ લાગ્યું કે મારા જેટલી ઉંચાઈમાંના માણસોનું શરીર ખરી રીતે દોઢમો રતન વજનનું હોવું જોઈએ તે અજીર્ણ વિમગ્ધી પીડાતો હતો, અને ઘણા રોગોનું મૂળ કારણ અજીર્ણ વિમગ્ધ હોય છે

મી ફેલ્ફેયરને માનુષ પડ્યું કે ખોરાક ગ્રહણ અને ટ્રેવે જોઈએ તેની પરીક્ષા કરનાર મહોત્તમાજ ર? છે તે પરીક્ષાને ખોરાક મોખી દો અને તેજ ખોરાક નો સ્વાદ અને માપ કરી આપરો

પેર ખાલી થઈ જાય અને તેને લીધે શરીર નરમ પડી જાય એ કદા ખરી ભૂખના ચિન્હ નથી પણ મુખમાં પાણી આવે ત્યારેજ ખરી ભૂખ લાગી પડેલાય છે આની ખરી ભૂખ જ્યારે લાગે ત્યારેજ ખાવું ખોરાકને પાચન કરનાનું કામ તેત્રીસ ઈંચ જેટલી જગ્યામાં થાય છે તેમાંની ત્રણ ઈંચ જગ્યા આપણા મુખમાં આવેલા ગોશા અને જીભ વગેરેએ રોકી છે અને બાકીની ત્રીસ ઈંચ જગ્યા જરૂરે મોકી છે ખરી રીતે કહીએ તો કુદરત માતાએ આપણને ત્રણ ઈંચનું માત્ર સોંપ્યું છે અને પોતે આપણાથી દસગણ ત્રીસ ઈંચનું કામ માથે લીધું છે આપણી આંત્રી નાની ફરજ છે તોપણ આપણે બજાવતા નથી ખોરાકને દુધના છુટકા સાથે કે દાળના સમકામ સાથે ઉતારી દેનામાં આવે છે દાતની તો જાણે મધ્ય રજનજ નથી મોશા અને જીભ વગેરેમાં રહેલા રાસાયણિક રસનો તો જાણે હા ઉપયોગજ નથી તેમ માની લેનામાં આવ્યું છે કદા પણ મસાના અગર દુધની મદદ સિવાય મદેનાઈથી ગમે ઉતરી જાય તેવો થતા સુધી દરેક પેાળીયો ચાવનાનો મી ફેલ્ફેયરે નિયમ રાખ્યો છે તે કહે છે કે ખોરાકનો ખરો સ્વાદ તો તેને ચાળીસ પચાસ મળત ચાલીએ છીએ ત્યારેજ આવે છે આની રીતે આપણને મોખેલી ફરજ જ્યારે આપણે બજાવીએ છીએ ત્યારેજ કુદરત પણ પોતાની ત્રીસ ઈંચ જગ્યા ઉપર માત્ર મસાની ફરજને બરાબર રીતે બજાવે છે આની રીતે ચાલીને ખાનાર જોઈએ તે પ્રમાણે વધુ ખાઈ શકતાજ નથી તેથી તેને બેવડા કાપડો થાય છે જગ્યામાં પાચનક્રિયા વગર અડચણ થાય છે અને ભૂખ ઉપગત વધારે ખાઈ શકતું નથી જોઈએ તે પ્રમાણે વધારે ખોરાક ગ્રહણ કરનાથી મન ટેંકાણે ટેંકાણે જામી જાય છે અને છેવટે શરીર ચૂન થઈ જાય છે

મી. દ્વેચરના આ અભિપ્રાયો હિન્દીના મોટા મોટા શરીરશાસ્ત્રીઓ અને ડોક્ટરોએ કમુલ રાખ્યા છે.

આખીસ વર્ષની ઉમરે તેનું શરીર છેકન્ન નિર્માત્ર્ય થઈ ગયું હતું. તેણે ઉપરના ઉપાયો કામે લગાડ્યા અને હાલ તેની ઉમર સાઠ વર્ષની છે તોપણ તે વીસ વર્ષના જુવાનની મારફત કામ કરે છે. તેની પચાસમી જન્મગાંઠને દિવસે તેણે બાયસીકલ ઉપર બેસી એક દિવસમાં લગભગ બસે માઇલની મુસાફરી કરી હતી, અને બીજે દિવસે નારતો કર્યા પહેલાં પચાસ માઇલની સરતમાં ઉતરવા તે તૈયાર હતો. ડોક્ટર એન્ડરસનની દેખરેખ નીચે ચાલતી ચેલ યુનીવર્સિટીની કસરતશાળામાં ૩૦૦ સ્તંભ ભાર તેણે જમણા પગના ઘુટણ નીચેના બાગના બળવડે સાડી ત્રણસો વખત ઉપાડ્યો હતો. વળી એક વખત તેણે બરડા અને પગ વડે ૭૦૦ સ્તંભ કરતાં પણ વધારે ભાર ઉપાડ્યો હતો.

મી. દ્વેચ દરેક કામમાં એવો ઉડો ઉતરવાની ટેવવાળો છે કે તેણે શોધી કાઢેલી પૂર્ણ રીતે આવવાની રીતોને અને તેની શોધી કાઢેલી બીજી ક્રિયાઓને તેના નામ ઉપરથી ઈંગ્રેજીમાં “દ્વેચરીઝમ” કહેવામાં આવે છે.

સાઠ વર્ષની ઉમરે મનુષ્યો ઘણું કરીને યમરાજના વારંટની વાટ જોતા દિવસો નિર્ગમન કરતા હોય છે તેટલી ઉમરે કંઈ પણ મહત્વનું સંસારિક કાર્ય કરવાનું તેમને અશ્વિકર થઈ પડે છે. તે એમ સમજે છે કે હવે આપણે શા જીવ્યા માર કાળાં ધોળાં કરવાં જોઈએ. આ નિયમ ડોક્ટર ઓલ્ફ્રેડ રસલ વોલ્ફેસે તોડ્યો હોય એમ જણાય છે. પંચોતેર વર્ષની ઉમરે તેણે ચોતાને રહેવા માટે ઘર બાંધવા માંડ્યું. ઘર બાંધવાતી વખતે જુવાની પાછી આવી હોય તેવી રીતે ઉત્સાહથી તે કામ કરતો. છયાસી વર્ષની ઉમરે તનદુસ્ત શરીર અને નીરોગ મન એ બંનેનું પૂર્ણ મુખ ભોગવવા જે કાંઈ ભાગ્યશાળી નીવડ્યું હોય તો ડોક્ટર વોલ્ફેસ છે. સાઠ વર્ષની ઉમરે તેને પાચનશક્તિ સદૃજ મંદ જણાઈ, તેથી ભારે પદાર્થો ખાવા તેણે ત્યજ દીધા. તે દિવસમાં એકજ વખત જમવા લાગ્યો. જંદરાગિન પ્રદક્ષ થયો, અને તેની સાથે લાંબા વખતનો ઘર કરી બેઠેલો દમતો બાધિ પણ મટી ગયો. તે પુરી, બટાટા અને એવોજ સાદો ખોરાક ખાતો. પ્રથમ તે દાર પીતો, પણ તે નુકશાનકારક છે એવું અનુભવ્યાથી તરતજ છોડી દીધો.

તમાકુના વ્યસનથી ગેરફાયદા છે એ અનુભવપૂર્વક જે કોઈ જાણતું હોય તો તે સર થીઓડર માર્ટીન છે. આ ગૃહસ્થ વોટરલુની લગાઇ થઈ તેને બીજે વરસે એટલે સને ૧૮૬૬ માં જન્મ્યો હતો. આણું વર્ષની ઉમરે સન ૧૮૦૮ માં તેને તમાકુના ઉપયોગ વિષે પૂછવામાં આવ્યું ત્યારે તેણે કહ્યું કે કમનસીમે જે કાંઈ વખત તમાકુ પીનારાની સાથે મારે બેસવાનો પ્રસંગ આવે છે તો મારા તો ભોગજ મજે છે. હું જેમ અને તેમ ત્યાંથી નાસી છૂટું છું; તેમ છતાં પણ થોડી મિનિટ ત્યાં રહેવું પડે તો તેની ધુમાડીથી મારી ઉપર જે જેની અસર થાય છે. હૃદયનું કામ તરતજ ધીમું પડી જાય છે, માથું ચઢી આવે છે, અને તે બે ત્રણ કલાક સુધી ઉતરતું પણ નથી. તે કહે છે કે સંભાળપૂર્વક રાંધેલો ઘણોજ સાદો ખોરાક હું ખાઉં છું. હુધોતેજક તીખા મસાલાથી હું હમેશાં દૂર રહું છું; કારણ કે તેવો ખોરાક મને પસંદ નથી, તેમ મને તે માફક પણ આવતો નથી. સાદો અને મિતાહાર મને પ્રિય છે. સર હેનરી ઈ. ટાંરકો કહે છે કે મારાં મહુમ મિત્ર અને વૈદિક સલાહકાર સર વીલીયમ ટાંજર્સના મન પ્રમાણે વરાળના પાણીનો ઉપયોગ કરવાથી

પંચોતેર વર્ષે પણ તનદુસ્ત શરીરનું સુખ હું ભોગવું છું. ગ્રીક લોકોના કહેવા પ્રમાણે પેય પદાર્થોમાં શુદ્ધ જળ (H_2O) સર્વોત્તમ છે.

સર જૉન જોસ્ટે સાઠ વર્ષની ઉમરે પોતાની તખીયત બાબત સર-વીલીયમ જેનરની સલાહ લીધી. સર વીલીયમે તેને સલાહ આપી કે ધર્મશાસ્ત્રના ફરમાન માફક નીચેનો નિયમ પાળજો. તમે જે વખતે પથારીમાં સુષ્પ જાઓ તે વખતે ધડીયાળ જોવું ને નિશ્ચય કરવો કે આઠ કલાક દરમિયાન આ ઘર બજે તે સિવાય અન્ય ગમે તેવું કારણ બને તો પણ ઉઠવું નહિ; મતલબ કે દરરોજ આઠ કલાક પથારીવશ રહેવું. ઉઘ આવે કે ન આવે તો પણ આઠ કલાક સુધી પથારી ત્યજવી નહિ. આ સલાહ પ્રમાણે સર જૉન વર્ત્યો; અને તે કહે છે કે કોઈ પણ દવાથી જે કાયદો મને નહોતો મળ્યો તે આ નિયમ પાળવાથી મળ્યો છે.

હસો અને જડા થાઓ એ નિયમ યથાર્થિત કોઈએ પાળ્યો હોય તો તે સર ફાન્સીસ સી. ખર્નાન્ડ છે. તે કાયદોનો અભ્યાસ કરતો, નાટકને માટે ગાયતો રચતો અને એક પત્રના મંત્રીનું કામ કરતો; તેમ છતાં પણ ખેલોતેર વર્ષની ઉમરે તે પૂર્ણ આરોગ્ય ભોગવે છે. તેનો મુખ્ય ખોરાક ફળ અને રોટલી છે.

ખેલોતેર વર્ષની ઉમરે ભાવજીવતા તરીકે સત્તાવીશ વરસની ઉમરે જેટલો જુસ્સો બતાવનાર ડૉક્ટર જૉન કલીફર્ડ ઘણીજ ગરીબાવસ્થામાં ઉછર્યો હતો. ટ્રેનને ઉપડવાની દશ મિનિટની વાર હોય તો તે વેષ્ટીંગ રૂમમાં જઈને તેટલો વખત ઉઘ લે છે. તે ધારે છે તે સમયે સહેલાઈથી ઉઘી જાય છે. તે કહે છે કે બપોરે જમ્યા પછી થોડી વિશ્રાન્તિ લેવાથી મારી તનદુસ્તી ટકી રહી છે.

ફેરફાર એ સૃષ્ટિનો સર્વમાન્ય નિયમ છે. તે નિયમ પ્રમાણે સો વર્ષ ઉપર માણસ પોતાના શરીર વડે જે કામ કરતો તે કામ હાલ સંચાઓની મદદ વડે થાય છે. કુદરતી શારીરિક ક્રિયા કેટલી બધી નિર્મળ થઈ ગઈ એ તમને સમજાય છે? ગમે તેટલી લાંબી મુસાફરી કરવી હોય તો પણ ઘેર બેઠાં બાયસીકલવાળાને બાયસીકલ, ટ્રામની ઇન્જિનવાળાને ટ્રામ, ઘોડાગાડી જોયતી હોય તો તે, મજુરનું કામ હોય તો મજુર તૈયાર મળે છે. માણસનું કેટલું બધું કામ વરાળયંત્રો, વીજળીઓ, પવન ચક્કીઓએ અને પાણીએ ઉપાડી લીધું છે તે બાબત વિચાર કરીએ છીએ તો એમજ જણાય છે કે શરીરની હલનચલન ક્રિયા લગભગ શત્રુ ઉપર આવતી જાય છે. સઘળાં કામ મનુષ્ય બ્યારે શરીર વડે કરતો ત્યારે ખાસ કસરત કરવાની તેને ઝાઝી અગત્ય નહોતી, પણ બ્યારે શરીર વડે થતાં કાર્ય કુદરતી તત્વોની પાસે કરવામાં આવે છે ત્યારે શરીરના ટકાવ અર્થે ખાસ કસરત દરેક મનુષ્યે કરવીજ જોઈએ.

આ વિશ્વમાં જ્યાં જોઈશું ત્યાં અખંડિત ક્રિયા સિવાય કંઈજ નજરે આવતું નથી. ગમે તો આગળ વધવાની ક્રિયા કે પાછા પડવાની ક્રિયા; પણ ક્રિયા ક્રિયા ને ક્રિયાજ વિલસી રહી છે. જ્યાં આગળ વધવાનો ક્રમ અટકે છે ત્યાં તરતજ પાછા પડવાનો ક્રમ શરૂ થાય છે. વસ્તુતઃ નિષ્ક્રિયાવસ્થા જણાતીજ નથી. આ સદા પ્રવૃત્તિપૂર્ણ જણાતી કુદરતને અનુસરવામાંજ જીવનનો નિભાવ રહેલો છે. મનુષ્યોએ કૃત્રિમ સાધનો ઉત્પન્ન કરી શરીરની પ્રવૃત્તિને ઘણે અંશે કમી કરી નાંખી છે. જેમ જેમ શારીરિક પ્રવૃત્તિ ઓછી થતી ગઈ તેમ તેમ શારીરિક સંપત્તિ પણ ન્યૂન થતી ગઈ.

શારીરિક પ્રવૃત્તિ ઓછી કરી નાંખનાર કૃત્રિમ સાધનો નહતાં ત્યાં સુધી શરીરને વ્યવહારિક હલનચલનથી પુષ્કળ કસરત મળતી. પણ હલનચલન ક્રિયા નિર્મૂળ થઈ ગયા જેવી થઈ છે તેથી દરરોજ ખાસ કસરત ન કરવામાં આવે તો પડી રહેલા લોહાની પેઠે શરીર દિવસે દિવસે લીધું થતું જાય છે.

જંગલી ગણાતા અશ્વધાન લોકો પણ પોતાનો દેશ જાળવી રાખવાને સમર્થ છે તેનું કારણ શરીર બળ છે. આપણે સ્કંધે લગભગ હજાર વર્ષથી પરત્વતાની ધૂસરી મૂકાઈ છે. મહારાજ શિવાઈ તે ધૂસરીને ફેંકી દેવા કેટલેક અંશે સંરણ થયા હતા, પણ તેમના અવસાન પછી તેમનું મેળવેલું પણ સાચવી રાખવા જેવી તાકાત નહિ હોવાથી છેવટ એની એ સ્થિતિ પાછી આવી.

શરીર બળમાં સર્વ શ્રેષ્ઠ ગણાવાનું અભિમાન એક વખત હિંદ મેળવ્યું હતું. રામની પ્રગ્નને પણ તે માન મળ્યું હતું, પણ હિંદની બરાબરી કરી શકે, તેટલું માન તેને કે મિસરને મળેલું જોવામાં આવ્યું નથી. ન્યાયપુદ્ધિથી જોનાર આ વાત ક્યુલ કરે છે પણ દોલગીરીની વાત એ છે કે હિંદના કેટલાએક પુરોહો તેને ગમ્યાં સમજે છે.

ભીમ, કુંભકર્ણ, હનુમાન, યુધિરાજ, ચામુડ, એમના બાહુબળનાં વર્ણનને એ લોકો અતિશયોક્તિ માને છે. રામમર્તિના ખેત્ર જો આ મનુષ્યોએ જોયા હોય તો કેટલેક અંશે તેમની ખાતરી થાય કે શારીરિક અધોગતિના સમયમાં આવા પુરોહો છે, તો જાહોજલાલીના વખતમાં કેમ ન હોય ?

આર્યોવર્તની ઉન્નતિ થવાના જુદા જુદા માર્ગો જુદાં જુદાં મંડળ તરફથી બતાવવામાં આવે છે. પણ ઉન્નતિનું પહેલું પગથીયું શરીર બળ છે; તે મેળવ્યા સિવાય કોઈ ચઢતી કરી શક્યું નથી, કરી શકતું નથી અને કરી શકવાનું નથી.

ગુજરાતી ભાષામાં લગભગ પચાસેક માસિક નીકળતાં હશે તે સર્વ પોતાની ફરજ વધારાશક્તિ બળવતાં હશે. અન્ય માસિકોની પેઠે અથવા તેનાથી ચઢતા પ્રકારે નહિ જાણવામાં આવેલા અનેક સત્ય સિદ્ધાંતો જનસમાજને સારી રીતે સમજાવવા એટલુંજ કાર્ય અમે કરવા ધાર્યું નથી. અમારો આંતરાશય મહાન આશાઓથી પૂર્ણ છે. વાચકો જો તે આશયને હૃદયમાં ધારણ કરશે તો આ માસિકના પ્રકાશક ઉપર તેમનો સાક્ષાત ઉપકાર થયો એમ જાણવામાં આવશે.

સિદ્ધાંતો જાણી જાણીને કરવાનું શું ? સિદ્ધાંતો પ્રદર્શિત કરનારની ખોટ નથી. લેખક નહિ જણાવે તો અન્ય સાધનદ્વારા તે વખત આવે જણાશેજ. ખોટ માત્ર સિદ્ધાંતોને આચારમાં મૂકનારની છે. અમુક માસિકમાં બહુ સાફ લખાણ આવ્યું છે એટલું જાણવાથી અમે ખુશી થતા નથી. અમુક સિદ્ધાંતો પ્રમાણે વર્તવાનો વાચકોએ નિશ્ચય કર્યો છે એમ જાણવામાં આવશે ત્યારેજ લેખકના હૃદયમાં ભડભડ બળતી જ્વાળામાં પાણીની ગાગર રેડાવાની છે, ત્યાં સુધી તો તે જ્વાળા શાન્ત પડનાર નથી.

આમ લખીને એકદમ મંડળ સ્થાપવાનો અમારો વિચાર છે કે શું ? એમ કોઈ ધારતું હોય તો તેમને કહેવામાં આવે છે કે હિંદમાં આટલાં ધર્મનાં અને શાંતિનાં મંડળ પડેલાં છે. તેનાથી શું અમે નથી ધરાયા કે તેમાં ઉમેરો કરી અવનવિની દિશા તરફ એક પગલું ઉમેરીએ ? મંડળોએ જો કંઈ કંઈ હોય તો દેશ અને કુર્મપને આમંત્રણ, કંઈ છે એમ અમારું

માનવું છે. ઐક્યના પ્રતિ પ્રયાણ કરાવનાર મંડળનેજ ધન્યવાદ ધરે છે; બાકી બકરાંના વાડા બાંધીને બેસનારને તો અમે ભરવાડનીજ ઉપમા આપવા ઇચ્છીએ છીએ.

અન્ય પ્રસંગ ઉપર ઉતરી પડવાનું હવે પ્રયોજન નથી. તેવાં ગ્રંથાં હોય તમારા અમુક સમય ઉપર તરાપ મારવાનું અમારું કર્તવ્ય નથી—કર્તવ્યની દિશા પકડો અને દુનિયા તમારા વિષે શો અભિપ્રાય ધરાવે છે તે સાંભળ્યા સિવાય માર્ગ કાપો.

અપ્રતિમ બળ મેળવવાને અર્થે ઘણી જાતની કસરતો કરવાની હોય છે. તેવી કસરતોને એક કોરે મૂકી વાત કરીએ તો પણ શરીરના નિભાવ અર્થે કસરતની જરૂર છે એમ ઉપર કહેવામાં આવ્યું છે. એક સજ્જન તરફથી લેખકને એમ કહેવામાં આવ્યું હતું કે લોકો કહે છે કે મુચ્છાનું પાણી ખરાબ છે. હું ત્યાં ત્રણ ચાર વરસ રહ્યો પણ મને કંઈ પાણી લાગ્યું નહિ. તેનું કારણ એટલુંજ કે હું સવારમાં દરરોજ પોણેસો દડ પીકતો અને સાંજે બે અઢી માઈલ દૂરી આવતો. આ કથન મને સત્ય લાગ્યું હતું. કસરતથી શરીરમાં નહિ પચેશો ખોરાક પચી જાય છે. મંદ ગતિવાળું લોહિં વીજળીના વેગે દોડવા લાગે છે અને ગરમી ઉત્પન્ન થવાથી જમી ગએલું વિષ પરસેવાના રૂપમાં બહાર નીકળી જાય છે.

પ્રિયતમ ! તમને પણ આ સિદ્ધાંત અનુકરણીય લાગતો હોય તો તમને પસંદ આવે તે કસરત દરરોજ નિયમિત સમયે કરવાનો નિશ્ચય કરશો ? પ્રથમ તો આ કામ તમને મુશ્કેલ લાગશે પણ તમે પાછળથી નવા જીવનનો અનુભવ કરશો.

સવારમાં કસરત કરવાથી તમારું આગસ દૂર થઈ જશે; અને આગસ એ તમસજીવનું કાર્ય હોવાથી કસરતથી તમે આડકતરી રીતે તમોગુણને નિર્મૂળ કરતા જશો. તમોગુણને નિર્મૂળ કરવાથી તમને અણુધાર્યા લાભ મળશે.

તમે કહેશો કે અમને તો ત્રીસ ચાળીસ વર્ષ થઈ ગયાં છે, હવે કસરત શા કામની ? પાણી ગયા પછી ખાળ બાંધવાનો ઉપયોગ શો ? પ્રિયતમ, ઉમરને અને કસરતને ઝોઝો સંબંધ નથી. જીવવાની ઇચ્છા ધરાવનાર દરેકને કસરતની અગત્ય છે.

પચીસ વર્ષની અંદર કસરત કરેલી હશે અને બ્રહ્મચર્યનું યથાસ્થિત પાલન કર્યું હશે તો તો કસરત વગર એક દિવસ પણ તમે રહી શકો એમ નથી. યુવાવસ્થાની શરૂઆતમાં કસરત કરવાની ટેવ નહિ પડેલી હોવાથીજ તમને વર્ષનો વિચાર કરવાનું સૂઝે છે.

ઘણાને કસરત કરતાં શરમ આવે છે. તે ખુશ્લી જગ્યામાં કસરત કરવાને બદલે પોતાના ઘરમાં એકાંતમાં કસરત કરશે તો પણ હરકત નથી. ગમે તેવી વ્યવસ્થા કરવી પડે તો તે કરીને પણ કસરતનો નિયમ પાલન કરવા જોવો છે.

કસરતી બન્ય શરીર હોય તો કેવું સાફ ? આવી ઇચ્છા તમને નથી થતી ? જો થાય છે તો ખીજ નજીવી ઇચ્છાઓ તરફ ધ્યાન કરવાનું પડ્યું મૂકી આ મહત્ત્વનું કાર્ય કેમ હાથપર રાખી લેતા ? શ્રીદામા જેવા તમારા શરીરના હાલ જોઈ તમને તમારી પણ દયા નથી આવતી ? જો દયા આવતી હોય છતાં આજ મુઠ્ઠી તમે કંઈજ કર્યું નથી તો તમારી દયા શા કામની ? તમને જીવનના પ્રતિપાળ વા અહિંસા વ્રતધારી કોણ કહેશે ? તમારી પોતાનીજ દયા નહિ તો પછી ગરીબ બિચારો આર્યદેશ તમારી સહાયની વાટ શા શાર જુએ ? આ તો દીક છે તે તમારામાં કંઈ ન દીકું ત્યારે ગીઝની અને તાર્તરીના મુસલમાનોને હાથ તમારો દેશ ગયો ! તેમ છતાં પણ તમે તેનું દળદર કુકો એવા સમર્થ ન થયા

ત્યારે ચાર પાંચ હજાર માછલ રહેતા ઇંગ્લેન્ડને આપણા ઉદ્ધાર માટે અહિં આવવું પડ્યું ! છેવટ શું થશે તેની કોને ખબર છે ? તદ્દ વતેવાનોય કંઈ અવધિ હોયો જોઈએ.

હિંદુસ્તાનને ઊત્તરોત્તર ગરીબ થતો જતો અટકાવવા માટે સ્વદેશીને ઉત્તેજન આપવું જોઈએ એવો ઘણાનો અભિપ્રાય છે. પણ ક્યાં ક્યાં દાર તરત બંધ થઈ શકે એવાં છે તેના નિર્ણય ક્યાં સિવાય એકદમ વિદેશી માલનો બહિષ્કાર કર્યો તેથી પુરો વિજય મળ્યો નહિ. વિજય ન મળવામાં અન્ય કારણો સાથે આ પણ એક કારણ છે કે ગાગરમાંથી આખી મૂકી ભરીને ઘોર એકી વખતે નીકળી શકે નહિ; થોડાં પડ્યાં પણ મૂક્યાં પડે. હવે તરતજ બહિષ્કાર થાય તેથી કંઈ વસ્તુઓ છે તેના વિચાર કરશો તો સમજશે કે અંગ્રેજ દવાઓએ આ દેશમાં આવીને ઇંદને બદલે અનિદ્રા કર્યું છે. સમગ્ર એવો નિશ્ચય કરે કે ખનતા સુધી જાણવામાં આવેલા આરોગ્યશાસ્ત્રના કુદરતી નિયમો જાળવવા; તેમ છતાં જાણે અજાણે એકાદ નિયમનો ભંગ થયો ને તેના પરિણામમાં દવાની જરૂર પડી તો ન ચાહે દેશી દવાનો ઉપયોગ કરવો. તમે કહેશો કે દેશી દવા કરતાં વિદેશીથી બહુ સારો ફાયદો થાય છે તો મારે કહેવું જોઈએ કે દવા સિવાય દરેક રોગ મટી શકે છે. કમનસીબે તે ઉપાયો અમલમાં મૂકાયા નથી ત્યાં સુધીજ તમે દવાનું નામ પૂછવા જશો.

વિદેશી દવાઓ ન વાપરો તો લાખો ને કરોડો રૂપિયાનો પ્રવાહ પરદેશમાં વહી જતો અટકે અને તેની સાથે આયુર્વેદ પોતાની પૂર્વની સ્થિતિએ પહોંચે.

શરીરનો રાજ વીર્ય છે. કોડી વાપરતાં માણસ વિચાર કરે છે. પણ શરીરના રાજનો કેવો ઉપયોગ થાય છે તે કોણ જુએ છે. શરીરનો આધિ જેમ નાજુક અને નખળો તેમ વીર્ય બહાર નીકળવા વધારે સતાવણી કરે છે, કારણ કે બાંઝ્યા તુટ્યા ઘરમાં જેમ રાજાને નિવાસ કરવાનું પસંદ આવતું નથી તેમ નિર્માલ્ય શરીર-ખંડોમાં વીર્ય રાજાને રહેવું ગમતું નથી. શરીર મજબુત કરશો તો રાજ પણ આનંદમગ્ન થઈ નિવાસ કરશે.

કસરતથી અનેક શમદા થાય છે તેમાં એક મોટામાં મોટો ફાયદો એ છે કે શરીરમાં રહેલું વીર્ય કસરતથી રોમે રોમમાં દૃઢ થઈ જાય છે અને શરીરમાં સૌંદર્ય માત્ર વીર્યનું જ હોવાથી આખા શરીરમાં વીર્યનું તેજ પ્રકાશી રહે છે. જીજ્ઞસુરત ચહેરો કરવાના અનેક ઉપાયોમાં આ એક રામજાણુ ઉપાય છે.

કસરતથી વીર્ય શરીરમાં સુઠત થતું હોવાથી રાત્રિમાં થતા વીર્ય સ્ખલનનો વ્યાધિ જેને લાગુ હશે તેને વગર દવાએ મટી જશે. વીર્યના રોગ મટાડવાનો કસરત સમાન એક ઉપાય નથી.

દરેક નાના ગામમાં પણ નહિ નહિ તો બે ત્રણ દેવમંદિર હોય છે, પણ કેટલી અફસોસની વાત છે કે મોટાં શહેરોમાં પણ કસરતનો એક પણ અખાડો શોધ્યો જડતો નથી.

હવે અફસોસ ક્યોં શા કામનો ? તમારો વિચાર થાય તો પાંચ દશ સળંગને એકઠા થઈ સૌ રૂપિયાના ખર્ચમાં ખરેખરે અખાડો કરી શકો એમ છે. સાહિત્યમાં માત્ર મગદળીયા વા ડમ્બએલ્સ અને પાવડો. વધુ કસરતની ઇચ્છા થાય તો સાહિત્યોમાં પણ ઉમેરો થઈ શકે.

કસરતના વિષયને છોડીને આગળ ચલાવવા હજુ પણ સારી કલમ આનાકાની કરે છે. વાચકજાણ ! પાણ્ડુરાજાને અગ્નિદાહ દીધા પછી પિતાના વચનને અનુસરી સડદેવ તેમના ક્લેશનના મોંસનું બક્ષણું કરી જતો હતો તે વખતે શ્રીકૃષ્ણને કેવી તાલાવેલી થઈ હતી ?

મહદેવે કપ્પુલ ક્યું કે વગર પૂછે હું કોઈને ભાવી કહી દઇશ નહિ તમારેજ શ્રીકૃષ્ણે તેનું પકડેલું ગળું છોડયું હતું. તમે પણ શરીર અર્થે, તમારા પોતાના રહેવાના નિવાસ સ્થાન (દેહ) અર્થે, કંઈક નિશ્ચય-કપ્પુલાત-કરો તો હીક, લેખકને તેમાં કંઈ અંગત સ્વાર્થ નથી પણ તમારે સારે સાડું એટલો તો સ્વાર્થ છે.

અત્યાગ્રહ ભરેલું આ માગણું દુરાગ્રહરૂપ તમને લાગતું હોય તો તમે તમારા માલીક છો. પોતાની મીલકતનો સદુપયોગ વા દુરુપયોગ કરવાનો સર્વને અધિકાર છે. જે ઉપરના સિદ્ધાંતમાં સત્ય લાગતું હોય તો આજ્ઞાધાન-અત્યારથીજ નિશ્ચય કરો કે અમુક કસરત અમુક સમયે કરવીજ. ગમે તેવાં વિદ્ય આપે પણ તેને લેખવ્યા સિવાય કપ્પાજ નવી.

કસરતની સાથે યથાશક્તિ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરજો. કસરતના અભ્યાસીઓને તે સહેલું છે. તમે પણ છ માસ તેના પ્રયોગ કરશો તો કહીન જણાતું કાર્ય સહેલું થઈ પડશે. ગમે તેમ થાય તોપણ નિર્ણય સમયે કસરત કરવીજ એવો નિયમ રાખશો તો બ્રહ્મચર્ય પાલન સહેલું થશે. એક હિંદુસ્તાની બાવાએ વાતેવાતમાં એમ કહ્યું હતું કે આર્યાવર્તનના સઘળા ભાગ હું જોઈ વળ્યો. દરેક ભાગનો અને યથાર્થિત અનુભવ છે, સર્વે ભાગ કરતાં ગુજરાતમાં વ્યભિચાર ઘણો દ્રષ્ટિએ આવે છે. તેનું કારણ એમ જણાય છે કે અન્ય ભાગ કરતાં ગુજરાતી લોક શરીરે નળણાં અને કસરત વિમુખ છે. વિપવવાસના બાગતર હોતી એ નળણાઈની નિશાની છે, પશુમાં પણ આ નિયમ પ્રવર્તિ રહેવો છે. બકરો અને સિંહ એ બેમાં વિપવ લાલસાની તૃષ્ણામાં કેવો ભેદ છે? એમ કહેવાય છે કે બાર વર્ષમાં માત્ર એકંજ વખત સિંહ વિપવમેવન કરે છે, અને સિંહણુ જીંદગીમાં એકંજ વખત ગર્ભ ધારણ કરે છે. બકરાની હકીકત તમે જાણો છો. સિંહ અને બકરાના શરીરની શક્તિમાં જોટલો ભેદ છે તેટલોજ ભેદ તેમના વિપવ સેવનમાં છે.

આ ઉપરથી એમ જણાય છે કે નિર્બળ શરીરવાળાને બમણો મરો છે. અસક્ત શરીર અને વળી વિપવવાસનાની બળવત્તરતા. શરીરને સસક્ત કરવા પ્રયત્ન કરો અને આ બંને દુઃખ તમારાં અદ્રશ્ય થઈ જશે.

નામ પ્રમાણે ઉમદા ગુણુ ધર્મવાળા આર્યભાતાઓ ! તમારાં પુત્ર પુત્રી સુખી જીંદગી ગુજારે તે અર્થે તેમને પણ આ નિયમોનાં વ્યસની બનાવજો. આર્યાવર્તનો સર્વ આધાર તેમની ઉપર છે. તમે તો વખતે આત્માનાંધકારમાં અટન કરવાથી આ નિયમોનું પાલન નહિ કરી શક્યા હો, પણ તે આવા રહસ્યમય સિદ્ધાંતોનું જાગ્રેતી શકે એવી વ્યવસ્થા કરવાનું તમારે માથે છે.

મનુષ્ય માત્રના શરીરનું ખરું બંધારણ પંદર વર્ષથી થતો માંડે છે. હાડકાંની ખરી મજબુતાઈ તે વખતથી શરૂ થઈ લગભગ પચીસ વર્ષે પૂર્ણ થાય છે. પંદરથી પચીસ વર્ષની ઉંમર સુધીમાં કસરત અને બ્રહ્મચર્ય એ બંનેનું યથાર્થિત પાલન થયું હોય તો પંચથરમાં પાકુ મારી તેના કટકા કરી શકે એવું શરીર બળ મળ્યા સિવાય રહેતુંજ નથી. જેમણે આ દશ-દશમાં ઉપરના બંને નિયમો પાળ્યા નથી હોતા તે પાછળથી ગમે તેની રામબાણુ દવાઓનો ઉપયોગ કરે છે પણ તેમની મંદ પડી ગયેલી પાચનશક્તિ સતેજ થતી નથી, વીર્યનું બંધારણ બંધાતુ નથી અને શરીરની મુગ્ધેદાલ સ્થિતિમાં દિવસો ગાળવા પડે છે.

કેટલાએક મનુષ્યો એમ માને છે કે અમુક માણસ ગમે ત્યાં જઈ ઉભો રહે છે કે તેની શરમ એવી પડે છે કે તેનું કામ લોકો હાંમતી કરી નાખે છે. આનું ખરું કારણ તેના

રીરનો ભવ્ય દેખાવ એજ છે. એના શરીરનો ભવ્ય દેખાવ કસરત અને અન્નચર્યાના પાલન સેવાય હોયો સંભવતોજ નથી.

ઠંડાણે ઠંડાણે મળ જામી જવાથી અત્યંત રથૂલ દેખાતું શરીર ઘણા પસંદ કરે છે, પણ તેવું શરીર હોવું એ એક જાતનો રોગ છે. રથૂલતા કમી કરી નાંખવાનો ખરો ઉપાય પણ કસરત છે.

સાંજે ફરવા જવાની કસરતથી ઘરમાં રહી કરવામાં આવેલી કસરતના કરતાં અનેક ગણા ફાયદા છે. લીલાં ઝાડ અને પ્રકાશમય વાતાવરણ જેવાથી આંખને જેટલો ફાયદો થાય છે તેટલો બીજા કશાથી થતો નથી.

શૉર્ટસાઇટ થવાનું મુખ્ય કારણ ઘરમાં ખેસી રહેલું એજ છે. ખેડુતોને શૉર્ટસાઇટ થતી નથી અને ઘરમાં અગર સ્કુલમાં ભરાઈ રહેતા વિદ્યાર્થીઓને થાય છે, તેવું કારણ શું? અમુક મર્યાદામાંજ દૃષ્ટિને ગોંધી મૂકવામાં આવે છે અને લાંબા વખતે મર્યાદાવાળા દૃષ્ટિ થવાની તેને ટેવ પડે છે. આનુંજ નામ શૉર્ટસાઇટ.

વિદ્યાર્થીઓનો અને આશીસોમાં કામ કરનાર નોકરોનો ઘણો સમય ટૂંકી દૃષ્ટિમર્યાદામાં જતો હોવાથી તેમને શૉર્ટસાઇટનો રોગ લાગુ પડે છે. આ વર્ગના મનુષ્યોનું ખાસ કર્તવ્ય છે કે દરરોજ સવારે અગર સાંજે ખુલ્લી હવામાં ખે માઇલ ફરી આવવું. લીલો રંગ આંખના તેજને વધારનાર ગણાય છે. અને થ્રેલો વગેરેનો રંગ લીલો હોવાથી ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવાથી આંખને ફાયદો થાય છે. મેદાનોમાં તેમ ખેતરોમાં લાંબે સુધી દૃષ્ટિ જતી હોવાથી ટૂંકી દૃષ્ટિમર્યાદાનો તેટલા સમય સુધી અભાવ રહે છે અને જેમ જેમ ટૂંકી દૃષ્ટિમર્યાદામાંથી શૉર્ટસાઇટવાળો માણસ દૂર રહે છે તેમ તેમ શૉર્ટસાઇટનો રોગ કમી થતો જાય છે. ફરવા જવાની ટેવથી આખા શરીરને કસરત મળે છે. વિના મૂંઝે મળતી આરોગ્યપ્રદ સ્વચ્છ હવાની યોજાનેજ કીમત છે. હજારો રામખાણુ દવાઓ કરતાં તેના શુભ્ર અતિ ગણા છે. અસાધ્ય ગણાતા વ્યાધિઓ પણ એકલી સ્વચ્છ હવાથી મટાડવાના પાશ્વર્ય પ્રદેશોમાં પ્રયોગ આવે છે. લંડનના એક પ્રખ્યાત ડૉક્ટરે એવી શોધ કરી છે કે ક્ષયરોગ કે જે અસાધ્ય ગણાય છે તે પણ દવા સિવાય ખુલ્લી હવાના સેવનથી મટી શકે છે. આ મતને ડૉક્ટર એ. જૉડમ. ઓવ ઓસેલ્સ, ડૉ. ઇ. વૉનલીડન, (જે બર્લિનમાં મુખ્ય મેડીકલ પ્રોફેસર છે.) લૉડ પીરીસર એડગર સ્પેયર અને સર આલ્ફ્રેડ જોન્સ ટેકો આપે છે. એક સમય તેના એક મિત્રની સાથેની વાતચીતમાં તેણે કહ્યું કે ક્ષયને પણ શરૂઆતથી પકડવામાં આવે તો તે જટ મટી શકે છે. આવા મહાન રોગો માટે અત્યંત કીમતી દવાઓ પીવી પડતી હશે એમ માનશો નહિ, માત્ર પ્રયોગજ કરવાનો છે. આખો દિવસ ખુલ્લી હવામાં રહેો અને બની શકે તો રાત્રિ પણ તેવીજ રીતે સ્વચ્છ હવામાં ગાળો. અહોરાત્રિ સ્વચ્છ હવા મળી શકે એવી જોગવાઈ સમુદ્રમાં છે. બ્રિટનવાસીઓ આજ સુધી મહાસાગરનાં મોજાં ઉપર અમલ ચલાવતા, હવે એવો સમય આવવાનો છે કે એજ મહાસાગર વડે તેઓ ક્ષયરોગ મટાડી શકશે. હુંકામાં કેટલાકની ધારણા એવી છે કે એક નાના પાયા ઉપર કંપની સ્થાપવી. આ કામને માટે સવડ પડતું એક વહાણ ખરીદવું, પચાસ ક્ષયરોગ વાળા દરદીઓ તેમાં અનુકૂળતાથી રહી શકે તેવી ગોઠવણ કરવી. તે વહાણને કેનેરી આઇલેન્ડસ, વા મદીરા કે કેપ ડી વર્ડ આઇલેન્ડની પાસે આવેલા દરિયામાં હંકારવું. લગભગ

ત્રણ માસ સુધી જમીન ઉપર કોઈ દરદીને ઉતરવા દેવો નહિ. આથી સંપૂર્ણ આંશા છે કે ત્રણ માસમાં તો દરદી સારો થયા સિવાય રહેશેજ નહિ.

હવાના ગુણો વિષે ભારતવર્ષના ઋષિમુનિઓ જેટલું જાણતા તેટલું જાણવા હાલની પ્રજા સમર્થ થઈ નથી; તો પણ તે તરફ સુધરેલી પ્રજાનું લક્ષ ખેંચવા લાગ્યું છે. શરીરના આરોગ્ય અર્થે અનેક પ્રકારના પ્રાણાયામ ઋષિમુનિઓએ શોધી કાઢ્યા છે. તેનો સમજીને ઉપયોગ કરનાર રોગમુક્ત રહી શકે છે. તેની યથાસ્થિત સમજણ પડે ત્યાં સુધી ખુલ્લી હવામાં ફેરસાં ભરીને શ્વાસ પ્રશ્વાસ લેવાનું કર્તવ્ય દરેક મનુષ્યે દરરોજ જાગૃત્યમાં જવું જોઈએ. જીવનની બંડાર-પ્રાણતત્વના અધિષ્ઠાતા-સૂર્ય છે તેથી તેના પ્રકાશને પણ ગ્રહણ કરવામાં જેટલી ન્યૂનતા રાખશે તેટલી તમારા જીવનમાં ન્યૂનતાજ રહેશે. સાંજે શરવા જવાથી પ્રકાશનો પણ તમને લાભ મળશે.

નાસિકાના છિદ્રવડે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા ચાલે છે એ વાત સર્વ કોઈ જાણે છે; પણ એકલી નાસિકા નહિ પણ શરીરનાં દરેક છિદ્ર શ્વાસપ્રશ્વાસ લે છે. પશ્ચિમની દેશનના સમુદ્રમાંથી ઉપરાઉપરી ચાર પાંચ લુગડાં પહેરવાની દેશન પણ આજ કાલના યુવાનોમાં ઘર કરતી જાય છે. અંદર ગંજીકાક, તેની ઉપર પહેરણ, તેની ઉપર પોલકું, તેની ઉપર વેસ્ટકોટ અને તેના ઉપર કોટ; એ રીતે પાંચ લુગડાં તો સ્વાભાવિક થઈ પડ્યાં છે. ઉપરાઉપરી લુગડાં પહેરવાની દેશનથી શરીરનાં છિદ્ર સરળપણે શ્વાસપ્રશ્વાસ લઈ શકતાં નથી. શીતકરીબધમાં આવેલા પ્રદેશોમાં શરીરના રક્ષણની ખાતર વધારે લુગડાંની આવશ્યકતા ગણી શકાય પણ આર્ચાવર્તે જેવા પ્રદેશમાં તેની શું જરૂર છે? સર્વથા મનુષ્યો દેશન ઉપરજ મોહિત થતા જોવામાં આવે છે. સારાસારનો યથાસ્થિત વિચાર કર્યા સિવાય ગમે તેવા રિવાજોને પકડી લેવાથી લાભ કરતાં હાનિનો વિશેષ સંભવ છે.

દિવની જાહેજલાલીના સમયમાં આશ્ચર્યકારક યુક્તિજન ધરાવનાર મહાત્માઓ વસતા હતા. કુદરતનો સંપૂર્ણ અભ્યાસ કર્યા પછી જ તેમણે વિવિધ પ્રણાલિકાઓ બાંધી છે. ભારતવર્ષની હાલ અધોગતિ છે તેમ તે પ્રણાલિકાના રહસ્યને સંપૂર્ણ સમજી શકે એવા મનુષ્યોનો ટોટો છે. ખેર! ન સમજી શકે તો કંઈ દરકત નહિ પણ શ્રદ્ધાથી તે પ્રણાલિકાઓને વળગી રહેનારાઓના પણ ટોટા પડ્યા છે. અનેક પ્રણાલિકાઓ હવે તમને અંધનગ્ન સમજવા લાગી છે. તે અંધનને શિથિલ શી રીતે કર્યાં તેના ઉપાય આજકાલ શોધાય છે. હાલ જે પ્રણાલિકાઓ તમાગ અને મારા જોવામાં આવે છે તે અસલની સ્થાપેલી પ્રણાલિકાઓ નથી તેમ તેની દીકરીઓ પણ નથી, તેથી તેને વળગી રહેવા માટે આ શબ્દો નથી. હાલની પ્રચલીત રૂઢિઓ અસલની પ્રણાલિકાઓરૂપ દુધમાં ઝેર ઉમેરવાથી જે પરિણામ આવે તેવી પરિણામી રૂઢિઓ છે તેને વળગી રહેવાથી અનનતિમાં ઉમેરો કરવા જેવુંજ છે. અગ્રે જે પ્રણાલિકાઓને શ્રદ્ધાથી વળગી રહેવાનું કહેવામાં આવે છે તે પૂર્વના ઋષિમુનિઓને હાથે સ્થાપાયેલી પ્રણાલિકાઓ વિશે છે. પૂર્વના વર્ણ વિભાગ તરફ દૃષ્ટિ નાંખો અને આજના જ્ઞાતિવિભાગ જુઓ. આસમાન જમીન જેટલો તેમાં તકાવત છે. ક્યાં કુદરતી ધોરણે નિર્માણ કરાયલા બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય અને શૂદ્ર એ ચાર વિભાગ; અને ક્યાં હાલની એકમેકનું ન ખાવામાંજ ધર્મની સમાપ્તિ સમજનારી, એક પ્રજા હોવા છતાં જુદી જુદી પ્રજાઓ તરીકે જીવન ચલાવનારી જુદી જુદી જ્ઞાતિઓ. જુઓ! ગોસાંઈજી મહારાજના ધર્મમાં અગ્રગણ્ય પદ ધરાવતા ઇચ્છતા વૈજ્ઞાને

પણ શ્રી કૃષ્ણનાં વચનોનો લોપ કરે છે, તે ઝાણું ખેદજનક નથી. **ચાતુર્વર્ણ્ય મયાસૂત્રં ગુણકર્મ-વિમાગદાઃ** આ ગીતા વાક્ય છે અને તે પ્રમાણે પોતે વર્તવું જ નોંધ્યું એવું દરેક વેધ્યુવ જાણે છે છતાં તે પ્રમાણે વર્તતા નથી. શ્રી કૃષ્ણનાં વચન તોડીને તમે કેવી રીતે ધર્મ પાળવા વિચાર રાખો છો ? વચનનું અપાલન એજ મોટામાં મોટો અધર્મ છે તો પછી ધર્માત્મા જણાઈ સુખ મેળવવા ધુમાડામાં બાયકા શમાટે બરો છો ? આજણુ જાણે કે અમે કોઈનું ખાઈએ નહિ, વાણિયા જાણે કે અમે આજણુ સિવાય કોઈનું ખાઈએ નહિ, અન્ય જાતિવાળા પણ તેવોજ ધર્મ પાળે એમ ખાધામાંજ સર્વ ધર્મ પૂર્ણ થતા હોવાથી આર વિભાગને બદલે ચારસો વિભાગ પણ હવે હિંદને માટે ઝાણ પડે છે. ખાવાનો સવાલ એટલો બધો મહત્વનો થઈ પડ્યો છે કે વર્ષોવર્ષ જુદી જુદી જાતિઓમાં એ વિષે ફરાવ થતા જાય છે. ફલાણી ફલાણી જાતિઓનું ન ખાવું એવો ફરાવ કરવો એજ હવે ધર્મ થઈ પડ્યો છે.

પ્રભુ ! હિંદવાસીઓને ખરી ધાર્મિકતા શામાં છે તે સમજવા જેવી સદ્બુદ્ધિ આપો ! તમારા સિવાય આ પ્રજાને સત્યમાર્ગે દોરવવા કોઈ સમર્થ નથી.

આડ પ્રસંગ પડ્યો મૂકી મૂળ વિષય ઉપર આવીએ. પશ્ચિમના સંસર્ગથી દારૂ માંસાહાર વગેરે દુર્ગુણોનો પ્રવેશ થતો જાય છે પણ પશ્ચિમનાં કળા કૌશલ્યનો પ્રવેશ થતો નથી ને કદાપિ થાય છે તો કીડીના વેગે. પશ્ચિમની ફ્રેશન ઉપર જેટલું લલ્પસ્થાન સ્થપાયું છે તેટલું ત્યાંની શોષકબુદ્ધિ ઉપર સ્થપાય તો કેવો મોટો ફેરફાર થઈ જાય !

મનુષ્ય સ્થૂલ શરીરનો બનેલો જાણાય છે પણ સ્થૂલ શરીર ઉપરાંત તેમાં સૂક્ષ્મ, કારણ, અને મહાકારણ શરીર છે. સ્થૂલ શરીરમાં હાયાશરીર અને પ્રાણુશરીર છે. મૃત્યુ પછી આ સર્વ શરીર જુદાં પડી જાય છે. સ્થૂલ શરીરને અસિદ્ધ આપતી વખતે યા દાટતી સમયે તેની સાથે હાયાશરીર બળી જાય છે યા દટાય છે. પ્રાણુશરીરનાં તત્ત્વ વિખરાઈ જઈ તેના મૂળ અધિષ્ઠાતા સૂર્યમાં સમાય છે. સૂર્યમાંથી જ્યાં સુધી પ્રાણુ ગ્રહણ કરી શકે તેવી સામગ્રીવાળું સ્થૂલ શરીર હોય છે ત્યાં સુધી તેને મૃત્યુ આવતું નથી, પણ પ્રાણુ ગ્રહણ કરવાને અસમર્થ થાય છે એટલે મરણ સમીપ આવતું જાય છે. પ્રાણુથી પૂર્ણ એવા સૂર્યના પ્રકાશથી વા તાપથી મનુષ્યો જેટલા દૂર રહે છે તેટલાજ દૂર તેઓ પ્રાણુથી રહે છે. ધણાઓએ તો શરીરને એટલું બધું કામળ બનાવી દીધું હોય છે કે સવારનો તાપ પણ તેમનાથી સહન થતો નથી તેથી પશ્ચિમની લેડીઓને શોભે એવી છત્રીનો ઉપયોગ કરે છે. સૂર્યથી સંતાશે નહિ, બે સંતાશે તો ખાત્રીપૂર્વક માનવે કે તમે સૂર્યથી સંતાતા નથી પણ તમારા પ્રાણુ-જીવનથી સંતાઓ છો-વિમુખ થાઓ છો, સૂર્ય તમારું જીવન છે. તમારું એકલાનું જીવન નથી; પણ ભૂલોક, ભૂવર્લોક અને સ્વર્લોક એ ત્રણે લોકનાં વનસ્પતિ અને પ્રાણી માત્રનું જીવન છે. અધારામાં ઉગાડેલા જવારા જુઓ અને પ્રકાશમાં તાપમાં ઉગેલી લીલીછમ વનસ્પતિ જુઓ. સૂર્યથી સંતાઈ જનાર અધિકારમાં ઉગેલા પીળા જવારા જેવો થઈ જાય છે. વાયુ વિના દીવો રહી શકતો નથી તેમ સૂર્ય વિના વનસ્પતિ અને પ્રાણી જીવી શકતાં નથી. (Where the sun does not enter the doctor goes)

“જ્યાં સૂર્યનો પ્રવેશ થતો નથી ત્યાં ડૉક્ટર પ્રવેશ કરે છે.”

શરીરના નિભાવ અર્થે ઘણાં તત્ત્વોની જરૂર છે. તે સર્વમાં પ્રકાશ પ્રથમ પદ ભોગવે છે.

પારસી લોકો સૂર્યને પૂજે છે તે આ ધોરણ ઉપર. હિંદુઓની ગાયત્રીજ સૂર્યની ઉપાસના રૂપ છે. અન્ય ઘણા ધર્મોમાં સૂર્યને પૂજ્ય માનવામાં આવે છે તે એક ગૃહ તરીકે

નહિ પણ સર્વેને જીવન પૂરું પાડનાર ભંડાર તરીકે માનવામાં આવે, છે. બાર કલાકમાં થોડો ધણો સમય સૂર્યના તાપમાં ઉઘાડે શરીરે ગાળવો જોઈએ. લુગડાં ખવાઈ ન જાય તે અર્થે વર્ષમાં બે ત્રણ વખત સૂર્યના તાપમાં સૂકવવામાં આવે છે પણ આ શરીર કે જેનો ટકાવ સૂર્યથીજ છે તેને વિનાશકારક તત્ત્વોમાંથી મુક્ત કરવા માટે અને નવું જીવન ઉમેરવા માટે સૂર્યના તાપમાં પાંચ મિનિટ જેટલા સમય સુધી રાખવાની પણ કોઈ કાળજી કરતું નથી. અમુક રંગના સીસામાં પાણી ભરી તેને સૂર્યના તાપમાં રાખીને પાણીનો ઉપયોગ કરવાથી વિવિધ જાતના વ્યાધિઓ મટે છે એવા ગુણગાળા સૂર્યના તાપને ઉપયોગમાં લેવા ચૂકવા જેવું નથી.

દારૂ અને માંસાહારના પ્રચારથી દેશની જે ખરાબી થવા બેઠી છે તેનું તો વર્ણન કરવુંજ દીક નથી. અફીણ નુકશાનકારક હોવાથી તેનો ઉપયોગ કમી થાય તેવા દરેક આપતા ઉપાય લેવામાં આવ્યાથી તે લગભગ નાશ પામી ગયું છે. પણ તેનું સ્થાન દારૂએ લીધું છે. અફીણની મારક દારૂની કીંમત હદથી જ્યાંદે ચઢવી દેવામાં આવે તોજ તેનો પ્રચાર વખતે કમ થાય. આ સવાલ રૈયત હાથપર લે તેમાં કંઈ વળે તેમ નથી. દારૂ નુકશાનકારક છે એવું ચોતરફથી સાબીત થએલું છે તો રાજ્યકર્તાની ફરજ એ છે કે ગમે તેવા ઉપાયો યોજને પણ તેનો ઉપયોગ અટકાવવો જોઈએ. પણ ઉપજના આંકડા જોવાય ત્યાં આવી આશા એ દુરાશાજ છે. અમેરિકામાં એવા નિયમો ઘડવામાં આવ્યા છે કે દારૂ કમી થવા માંડયો છે અને થોડા વર્ષમાં તો તેનો ઉપયોગ કરનાર મૂર્ખ ગણ્યા માંડ્યા રહેશે. અમુક ગામમાં કે શહેરમાં પીડું ઉઘાડવું કે નહિ તે વિષે લોકમત પૂછવામાં આવે છે અને તે પ્રમાણેજ વર્તવામાં આવે છે. હિંદમાં એક વર્ષ આમ કરવામાં આવે તો શું એક પણ પીડું રહે? પણ દીલ્લીરીની વાત છે કે જેના સેવનથી પ્રજાનો નાશ થવાનો સંભવ છે તેના સંબંધમાં પણ પ્રજા મત લેવાતો નથી. અમેરિકામાં પીડું ઉઘાડવાના સંબંધમાં લોકમત લેવાય છે ત્યારે હિંદમાં અમુક સ્થળે બે દિવસ જત્રાનો મેળો ભરાવાનો છે માટે ત્યાં તેટલા વખતને માટે પીડું ઉઘાડવામાં આવે તો ઉપજ થાય એવા પ્રચારક ઉપાયો શોધવામાં આવે છે !!

મનુષ્ય માત્રની ફરજ છે કે પોતે જે વસ્તુનો ઉપયોગ કરે છે તે શો પ્રાયો આપે તેમ છે તેનો વિચાર કરવો. વિચાર કર્યા સિવાય દારૂનો ઉપયોગ કરવા પ્રવૃત્ત થવું અને પછી રાજ્યનો વાંક કાઢવા બેસવું એ પણ એક મૂર્ખાઈ છે. પેટ ઉપર પડેલા રાણાને સ્વહસ્તે લાઇ મૂખમાં મૂકવાને ઉંટ ઉપર બેસી જનાર વટેમાર્ગને તેમ કરવા કહેવું, અને તે વટેમાર્ગ ના કહે ત્યારે તેને એદી કહેવો તેના જેવો મિથ્યા આરોપ આપણે રાજ્યને માથે મૂકવા જઈએ છીએ. આપ સૂઆ વિના કોઈ સ્વર્ગે ગયું છે? પ્રજાને ઉત્તમ બનાવવા માટે પ્રજાએજ પ્રયત્ન આદરવો જોઈએ.

દારૂ પેય પદાર્થ નથી, શક્તિપ્રદ રસ નથી. શરીરને આવશ્યક તત્ત્વ નથી. કોઈ પણ જાતનો રોગ મટાડનાર દવા પણ નથી; તો શા માટે તેનો ઉપયોગ કરવો? હા, પૈસા ખરચી ગોંડા બનવાના ઉપાય તમે શોધતા હો તો દારૂ સમાન અન્ય સાધન તમારે હાથ આવશે નહિ.

દારૂ પીનાર આરોગ્યનો અનુભવ કરવાની ઈચ્છા રાખે તો તે ઈચ્છા અસ્વાભાવિક છે. અસિમાં હાથ રાખવાથી ચંદના ચર્ચનની શીતળતા મળેજ નહિ.

માંસાહાર દર્શ કરતાં પણ ચઢીયાતો હુર્જીય છે. કુદરતી આહાર પુષ્કળ પ્રમાણમાં હોવા છતાં એક પેટ ભરવાની ખાતર નિર્દોષ પણ પંખીઓનો વધ કર્યો એ સમાન મોટામાં મોટું ક્યું નિર્દોષ કર્મ છે? માંસાહારથી શરીર જળવાન થાય છે એવો ધણાનો અભિપ્રાય છે અને આ કારણને લીધેજ ધણા તેની આવશ્યકતા ગણે છે. માંસાહાર કુદરતી નથી અને અસ્વાભાવિક આહારથી પણ મળી શકતું નથી.

અમુક ઉંમર અને જાંધાના યુવાનને સંપૂર્ણ શરીરવિકાસ કર્યા બદલ સો ડોલર (લગભગ ૩૦૬ રૂપિયા) ઇનામ આપવામાં આવશે એવી નહેર ખબર હૈનરી વીનખર્ગે વાંચી તે ઉપરથી તેને તે ઇનામ લેવા વૃત્તિ થઇ આવી. અર્ધ વિકસિત શરીરવાળો તે યુવાન હતો અને તે સંધિવા તેમ જીર્ણ દરદર્યા પીડાતો હતો. તેણે પ્રથમ તો માંસાહાર ત્યજ્યો, ત્યાર બાદ એક પછી એક દારૂ, તમાકુ, ચાદ અને ટ્રાંશી પણ પડ્યાં મૂક્યાં. તે દરરોજ દશ મિનિટ શારીરિક કસરત કરવા લાગ્યો. કસરત વધારતાં વધારતાં દરરોજ બે વખત વીસ વીસ મિનિટ કસરત કરવા લાગ્યો. આ કુદરતી ઉપાયથી તે ઇનામ મેળવવામાં સફળ થયો.

કાર્લ મેન કે જે વનસ્પતિ આહારી છે તે યોગ્ય સમય ઉપર ચેલ કૉલેજની મુલાકાતે આવ્યો હતો. ‘એટ્રીઆઈ’ નામના ઉચકવાના યંત્ર ઉપર તેનું પણ અજમાવવા તેને કહેવામાં આવ્યું. સારી તનુદરસ્તી અને જાંધાવાળો સાધારણ માણસ આ યંત્રને વચ્ચે અટક્યા સિવાય ૩૦ થી ૬૦ વખત ઉચકી શકે છે. કેટલાક વર્ષ ઉપર એક માણસે આ યંત્રને ૧૭૫ વખત ઉચક્યાની નોંધ કૉલેજમાં છે. હોરેસ ક્લેચરે તેને ૩૫૦ વખત ઉપાડ્યું હતું. વનસ્પતિ અને ફળોના આહારી કાર્લ મેન ઉભો થયો અને પોતાનું પણ અજમાવ્યું. તેણે તે યંત્રને ૬૮૭ વખત ઉચક્યું. હસેને સીત્વાસી વખત !! આજ માણસ સને ૧૯૦૨ માં ખર્ચાનથી ડ્રેસડન સુધી ચાલવાની સરતમાં હત્યો હતો. શરતમાં આવેલા સર્વ માંસાહારી પ્રતિસ્પર્ધિઓને તેણે હરાવ્યા હતા.

માંસમાં જેટલાં પોષક તત્ત્વો છે તે કરતાં અધિક તત્ત્વો ધણ, જલ અને કાળા રંગનાં ક્ષોળમાં છે. માંસમાં તે તત્ત્વો વિષ મિશ્રિત છે. અનાજમાં તેમ શાકભાજીમાં તે તત્ત્વો કુદરતી સ્થિતિમાં છે. અન્ય દેશોની વાત એક બાબત મુટ્ટીએ તોપણ હિંદને માટે માંસાહાર અસેવ્ય છે. ઉપજુ પ્રદેશમાં ઓસિંગન (પાણવાયુ) ની અછત હોવાથી લોહતત્ત્વ અધિક પ્રમાણમાં હોય તેવો આહાર ગ્રહણ કરવાથી નુકશાન થાય છે. માંસમાં લોહતત્ત્વ જોધાં છે તે કરતાં વિશેષ પ્રમાણમાં હોય છે તેથી માંસાહાર હિંદની કુદરતી ખોરાક નથી.

ડૉ. એન અચર્લી (Atcherly) ને પોતાના વૈદ્યકીય ધંધામાં અનેક રોગીઓની ચિકિત્સા કરવામાં એવો અનુભવ મળ્યો છે કે કોઈનો રોગ માછલાંનું માંસ ખાવાથી થાય છે. શેલ-રીફ (એક જાતની માછલી) ના માંસમાં ખાસ કરીને કોઈ થાય તેવાં તત્ત્વો રહેલાં છે. લંડનનો પ્રખ્યાત ડૉક્ટર હુચીન્સન (Hutchinson) લાંબા સમયથી કહેતો આવ્યો છે કે મત્સ્યાહાર એ કોઈ થવાનું ખરું કારણ છે.

ઇંગ્લેન્ડના આહાર કેટલાએક પુષ્ટિકારક ગણે છે, પણ તે વિચાર ભૂલભરેલો છે. વાન-નુરડન, કોએસ્ટર અને જીન્સ કેટલાક યુરોપીયન ડૉક્ટરોએ ઇંગ્લેન્ડી શરીર ઉપર કેવી અસર થાય છે તે વિષે પ્રયોગ કર્યા છે, અને તેઓ એવા અભિપ્રાય ઉપર આવ્યા છે કે ઇંગ્લેન્ડી શરીરને ખારકજન આવતાં નથી. શરીરની અંદર ઇંગ્લેન્ડમાં રહેલો શ્વેત ભાગ જવાથી કોમળ ત્વચામાં સડો થવા લાગે છે.

માંસને થોડા વખત ઝેમને ઝેમ રહેવા દીધું હોય તો તે તરતજ કહોવા લાગે છે. તેનું કારણ શું ? એજ કે તેમાં જંતુની ઉત્પત્તિ અધિક પ્રમાણમાં હોય છે. કાચું અથવા શેકેલું અનાજ કહોતું નથી. માંસમાં તરત કહોવાઈ જવાનો ગુણ રહેલો હોવાથી શરીરમાં પચી જતા પહેલાં તે કહોવા લાગે છે. દિવસે દિવસે શરીરના અંદરના ભાગમાં કહોવાણું જંતુ ઉમેરાય છે અને બિગાડ વધતાં વધતાં મહારોગ લાગુ પડે છે. વનસ્પતિહારી અને માંસાહારીના શરીરમાં રહેલા જંતુઓના પ્રયોગ ઉપરથી એમ જણાઈ આવ્યું છે કે માંસાહારીમાં જંતુનું પ્રમાણ અધિક ગુણ હોય છે.

દરેક સુધરેલા દેશમાં માંસાહાર વિરૂદ્ધ મંડળો ઉભાં થયાં છે. તેમના પ્રયાસથી વનસ્પતિઆહારીની સખ્યા દિનપ્રતિદિન વધતી જાય છે.

માંસાહારની ખાતર લાખો અને કરોડો નિર્દોષ પ્રાણીઓનો વધ કરવામાં આવે છે. વધ કરતી વખતે તે પ્રાણીઓની નિર્દોષ લાગણીઓથી વાતાવરણમાં ભારે ક્ષોભ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તે ક્ષોભનું પરિણામ હુઝમાંજ આવે છે.

અનાજ, ફળ, શાકભાજી, મેવો વગેરે એટલા જથ્થા પુષ્કળ પ્રમાણમાં પરમાત્માએ ઉત્પન્ન કર્યું છે, કે તેવો કુદરતી આહાર પડ્યો મૂકી અસ્વાભાવિક માંસાહાર કરવાની ખાતર પશુવધ કરવા મનુષ્યને જરૂર પડેજ નહિ; તેમ છતાં બુદ્ધિનો જરા પણ સદુપયોગ કરવો પડ્યો મૂકી માંસાહાર જળપ્રદ ખોરાક છે, પશ્ચિમની સુધરેલી પ્રજાઓ તેને સેવ્ય ગણે છે, હિંદમાંથી તે કમી થઈ ગયો તેથી શાર્ય નાશ પામી ગયું છે, એવાં એવાં કારણો આગળ ધરી ઇર્ષાદેવીને ખુશ કરવાની ખાતર અનેક મનુષ્યો કુદરતી નિયમોનો ભંગ કરે છે, એ ઓછું ખેદજનક નથી.

મરજી વિરૂદ્ધ કપાઈ મરવું કોઈને પ્રિય નથી. પશુઓને જ્યારે તેમની મરજી વિરૂદ્ધ ધાતકી રીતે મારી નાખવામાં આવે છે ત્યારે તેના આખા શરીરમાં ભયની લાગણીથી ઝેરી રસ ઝરે છે અને તે આખા શરીરનાં અણુએ અણુમાં ઝાતપ્રાત થઈ જાય છે. વળી મજબૂત અને તનુદુરસ્ત પ્રાણી ઓછી કીંમતે મળતાં નથી તેથી રોગીઓને વધ માટે પસંદ કરવામાં આવે છે. તેમના શરીરમાં રોગનાં જંતુઓ પુષ્કળ પ્રમાણમાં હોય છે અને મરણ સમયના ભયથી તેમાં ઉમેશ થાય છે. માંસાહાર કરનારનું પેટ આ સર્વ રોગમય જંતુઓનું કબરસ્તાન થાય છે.

ફળનો થોડો ભાગ કહોવાયલો હોય છે તો તે ફળને ખોરાક તરીકે પસંદ કરવામાં આવતું નથી; પણ જોનું દરેકે દરેક તત્વ રોગપૂર્ણ છે એવા માંસને આહાર તરીકે પસંદ કરવામાં આવે છે. ડોરોના ક્ષયરોગ (Tuberculosis) માંસમાં આવે છે. ગમે તેવી હોશિયારીથી માંસને રાંધવામાં આવે છે પણ આ રોગનાં જંતુ નાશ પામતાં નથી, અને છેવટ તેના ખાનારના શરીરને પકડે છે. ક્ષયરોગ ઘસ્ટ ગાયોનું દુધ સરખું પણ ઉપયોગમાં ન લેવું એવા ઘણા દેશમાં કાયદા છે. તે કાયદાને આધારે દુધની ડેરીઓ તપાસવામાં આવે છે. એવી ગાયો જ્યાં માલમ પડે છે ત્યાં રાજ્ય તરફથી ત્રીસથી ચાળીસ ડોઝર સુધી કીંમત આપી વેચાતી લઈ લેવામાં આવે છે. હિંદમાં વેચાતું માંસ રોગમય જંતુવાળું છે કે કેમ તે કોણ જાણે છે ? જ્યાં આવી તપાસ આવે છે ત્યાં માંસાહાર કમી થતો જાય છે, ત્યારે હિંદમાં તે તરફ વધુ ને વધુ વજણ થવાના દાખલા જોવા મળે છે.

ક્ષત્રિયોને હિંસક પ્રાણીઓનો શિકાર કરવાની છૂટ આપેલી તેનો મુદ્દો જુદો છે. માંસાહાર કરવાને માટેજ આ છૂટ આપવામાં આવેલી નહોતી. દેશનું સંરક્ષણ કરવાનું મહત્વભર્યું કાર્ય તેમને માથે મૂકાયેલું હતું, હિંદની લક્ષ્મીથી લવચાધને પરદેશીઓ વારે વારે ચઢાઈઓ કરી આવતા, તેથી જ્યાં લડાઈઓ થતી, તે સમયે ચઢાઈનો ધણોખરો આધાર, બાદુબળ ઉપર હતો. હાલની માફક દારૂ ગોળાથી અને ટોરપીડોથી તે વખતે લડાઈ થતી નહોતી. તરવારની લડાઈમાં બાદુબળ અને શૈર્ષ્ય એ જન્મેની ખાસ આવશ્યકતા ગણાતી તેની સાથે લોહીની નદી વહેવા માટે એવો ધોર સંહાર થતો. આવો સંહાર જોઈ ક્ષત્રિય જન્માનું અંતઃકરણ દ્યાવ્રવિત થાય તો સંગ્રામમાં તે ઉભો રહી શકે નહિ એમ જાણી નાનપણથીજ તેમને શિકાર રમતાં શીખવવામાં આવતું. ઉમર વધતાંની સાથે ધોર સંહારથી દ્યાવ્રસ્ત ન થવાતો ગુણ તેમનામાં સ્વભાવ સિદ્ધ થઈ જતો, અને લડાઈ તો તેમને મનં એક નાનાં છોકરાંની રમત થઈ જતી. આ સ્વભાવ જ્યાં મુખી પૂર્ણકળામાં સિદ્ધ રહ્યો ત્યાં મુખી પરદેશીઓનો પગપેસારો થવા પામ્યો નહોતો. ક્ષત્રિયો પોતાના આ કુળધર્મથી જેમ જેમ વ્યુત થતા ગયા અને લડાઈમાં થતા સંહારને લીધે દયા ખાવા લાગ્યા તેમ તેમ દેશમાંથી ક્ષાત્રસ્વભાવ (સંરક્ષણ કરવાનો ધર્મ) કમી થતો ગયો અને છેવટ શું પરિણામ આવ્યું તે સર્વ નગરો-નગર જુઓ છે.

‘ સાપ ગયા ને લીસોડા રહ્યા ’ જેવું થયું. ક્ષાત્ર સ્વભાવ જાળવી રાખવાની ખાતર શિકાર રમવાની પરવાનગી આપવામાં આવેલી તેને સ્થાને માંસાહાર દાખલ થયો. માંસાહારથી કુરતા વધતી ગઈ. વનસ્પતિ આહારથી યુદ્ધમાં સ્થિર રહેવાનો સ્વભાવ તેમનામાં હતો તેને સ્થાને અર્ધર્ય પેસી ગયું.

આ સદિમાં ‘આપવું અને લેવું’ (give and take) નો કાયદો ચાલી રહેલો છે. જેટલું તમે આપશો તેટલુંજ તમને મળશે. આપ્યા સિવાય કોઈને કંઈ મળ્યું નથી, મળતું નથી અને મળનાર પણ નથી. આ સદિના તત્વોનો તમે જેટલો ઉપભોગ કરો છો તેટલો જદલો તમારે આપ્યા સિવાય છુટકોજ નથી. તમે તમારી રાજી પુશીથી જદલો ન આપો તો કુદરત પોતાની ભૂતાથી તમારી પાસેથી જોર જુલમથી જદલો લે છે. આ નિયમ હમેશાં યાદ રાખવા જેવો છે કે જે પ્રમાણમાં સ્વાર્પણ-આપવું-તે પ્રમાણમાંજ પ્રાપ્તિ-લેવું, થાય છે. કુદરતનાં અણુએ અણુમાં આ કાયદો વિદ્યસ્તી રહ્યો છે તે કદી ભૂલ ખાતોજ નથી. તમે જાણો કે કુદરતમાંથી અમુક આપણને મફત મળે છે પણ તે તમારી ભૂલ છે. કોઈને કશું મફત મળતુંજ નથી. દવા, પાણી, પ્રકાશ એ સર્વ મફત મળે છે એમ દુનિયા જાણે છે પણ તમે તેમ માનશો નહિ. તમે શરીરમાં દવા લ્યો છો, તે દવા તમારા રૂધિરને સ્વચ્છ કરી ખીનઉપયોગી તત્વો સાથે બહાર આવે છે. તમે જાણ્યું કે એમાં આપણું શું મળે ? જે ખીનઉપયોગી તત્વ દવાની સાથે બહાર આવ્યાં તેની કુદરતને ઘણી જરૂર છે. રાજાનાં ઉતરી ગયેલાં લુગડાં અનેક ગરીબોના શરીરને ઢાંકે છે તેમ તમારા શરીરનાં ઉતરી ગયેલાં તત્વો વનસ્પતિ સદિને અને ખનિજ સદિને જીવનની ગરજ સારે છે. તમે પીધેલું પાણી પેસાજ માગે બહાર જતું રહે છે પણ તે ખાતર તરીકે ઉપયોગમાં આવી વનસ્પતિ સદિને મદદરૂપ થઈ પડે છે. તેવીજ રીતે તમે ખાધેલો આહાર અને તમે લીધેલી દવા બહાર નીકળી ઘણું ઉપયોગી કાર્ય કરે છે.

જે પ્રમાણમાં તમે કુદરતમાંથી લ્યો છો તે પ્રમાણમાં તમારે સ્વાર્પણ કરવું પડે છે. ડોટીનું લુગડું લેનારને જોટલી કીમત આપવી પડે તેના કરતાં ટાકાનું મલમલ ખરીદનારને વધારે આપવીજ પડે. સૃષ્ટિમાં પણ આજ નિયમ ચાલે છે.

એટલું તો તમે જાણો છો અને કયુલ કરો છો કે ખનિજ સૃષ્ટિ કરતાં, વનસ્પતિ મૃદિ ચઢીયાતી છે, અને વનસ્પતિ સૃષ્ટિ કરતાં પ્રાણી મૃદિ ચઢીયાતી છે. આ ઉપરથી નક્કી થાય છે કે ખનીજ સૃષ્ટિનો ઉપભોગ કરનારને જોટલું સ્વાર્પણ કરવું પડે છે; તેનાથી અત્યંત યુલ્ય વનસ્પતિ મૃદિનો ઉપભોગ કરનારને કરવું પડે છે, અને વનસ્પતિ મૃદિનો ઉપભોગ કરનાર કરતાં પ્રાણી સૃષ્ટિનો ઉપભોગ કરનારને તેથી પણ ઘણુંજ વધારે સ્વાર્પણ કરવું પડે છે. માંસાહાર કરનારને આ કાયદા પ્રમાણે વનસ્પતિ આહારી કરતાં વધારે આત્માર્પણ કરવું પડે છે.

માંસાહાર કરીને શું કાઢવાનું? પ્રાણી વધતું પાપ, રોગમય શરીર કરવાનો ઉપાય ઉભો કરવો, અને અધુરામાં પુરૂ અધિક પ્રમાણમાં આત્માર્પણ કરવાની ફરજ. સાધારણ શુદ્ધિ પણ આવી વહોરત કરવાનું કયુલ કરી શકે તેમ નથી.

આત્માર્પણ કરવું પડે છે તેનો અર્થ એવો છે કે તમે જે શારીરિક, માનસિક, અધ્યાત્મિક સંપત્તિથી વિલુપિત હશે તે સંપત્તિમાંથી અમુક દ્રવ્ય આપી દેવાં પડે છે. તમે જાણો છો કે આ દ્રવ્યો પ્રાપ્ત કરવા અર્થે સમય અને બળનો ભોગ આપવો પડ્યો હોય છે. સમય અને બળનો ભોગ આપીને પ્રાપ્ત કરેલી સંપત્તિને આવા કાર્ય માટે જવા દેવી એ કોઈને રૂચિર હોતું નથી, પરંતુ આવા સ્વાર્પણની ખખર નહિ હોવાથીજ વનસ્પતિ આહારને બદલે માંસાહાર મેવવાની ભૂલ કરી બેસનારને “ભૂલ્યા ત્યાંથી ધરીથી ગણવાનું” વિનવવામાં આવે છે.

માંસાહાર કરતાં વનસ્પતિ આહાર જોઈથી કીમતે મળી શકે છે. ગમે તે જાગૃતી આ બંને પ્રકારના આહારની સરખામણી કરવા જશે તો માંસાહાર હાર ખાતો તમને માલુમ પડશે.

મુખાઈથી અમદાવાદ સુધી મુસાફરી કરવા ઇચ્છનાર અલ્પ સમયના પ્રમાણમાં યોગ્ય ખર્ચ અને નહિ જેવી હરકતોના સંભાવે પહોંચાડનાર આગમીડીનો ઉપયોગ કરશે કે લાંબા સમયે, અધિક ખર્ચે, અસહ્ય હરકત ઉપાડી પહોંચાડનાર રંગરીયા ગાડાનો ઉપયોગ કરશે તે તમેજ વિચારી શુઓ.

માંસાહાર કરનાર આવી મહાન ભૂલ કરે છે.

એમ્બેન ઑફ લોમેની, ટીરીયર ઑફ પેરીસ અને પીઝા કુલજ વૈદ્યશાસ્ત્રીઓએ વનસ્પતિ ઉપર ચુલ્લગન ચલાવનાર પશુઓનાં અને માંસાહારી પશુઓનાં છાંણ ઉપર પ્રયોગ કર્યો છે, તે ઉપરથી તેમણે પોતાનો અભિપ્રાય પ્રસિદ્ધ કર્યો છે કે માંસાહાર અસ્વાભાવિક છે. માંસાહારી ખીલાડીના અને ઘાસ આહારી ઘેડાના છાણમાં ફેટ્સ બધો તફાવત છે. જેમણે સંઘર્ષ સ્થાનમાંથી હાધીખાતું અને સિંહનું પાંજરું જોયું છે તેમને અનુભવ છે કે સિંહના પાંજરા આગળ એવી નકારી દુર્ગંધ આવતી હોય છે કે ત્યાં ઘણી વખત ઉભું રહી શકતું નથી. પાંજરામાં માંસ હોતું નથી છતાં દુર્ગંધ આવે છે, તે દુર્ગંધ તેના છાણની અને તેના શરીરમાંથી નીકળતો ઝોજસની છે.

માંસાહારથી જે ઝેરી રસ ઉત્પન્ન થાય છે તે સપ્તજો ગ્રાહ્ય માન્યતે નીકળી નતો નથી. માંસાહારી પ્રાણીની મૂત્રપરીક્ષા અને પ્રસેદપરીક્ષા ઉપરથી પણ સિદ્ધ થયેલું છે કે

આ ઝેરી રસ આખા શરીરમાં ફરી રહે છે અને તેનો અધિક પ્રમાણમાં જમાવ થતાં રોગમાં રૂપાંતર પામે છે.

ગોરીલા, ચીમ્પેન્ઝી અને ઉરાંગઉટાંગ આ ત્રણ જાતના વાંદરા મનુષ્યને તદ્દન મળતા આવે છે. પ્રથમની બે જાતો આફ્રિકામાં મળી આવે છે અને ઉરાંગઉટાંગ ઑસ્ટ્રેલીઆમાં છે. ખોરાકના સંબંધમાં કુદરતી પ્રેરણા સિવાય અકલ્પનો ઉપયોગ તેમણે ખીલકુંલ કરેલો નથી, તેથી તે જે ખોરાક લે છે તે તદ્દન સ્વાભાવિક કુદરતીજ છે. તેમના ખોરાક વિષે પૂરું તપાસ કરવામાં આવી છે તે ઉપરથી જણાય છે કે તે માંસને કોઈ દિવસ અડતા પણ નથી. વનસ્પતિ અને ફળ સિવાય તેમનો ખીજો ખોરાક નથી. આ ઉપરથી એમ નક્કી થાય છે કે મનુષ્ય પણ તેજ જાતમાંનો હોવાથી તેનો કુદરતી ખોરાક માંસ છેજ નહિ. કુદરતથી વિરુદ્ધ વહન કરનાર શિક્ષાને પાત્ર થાય છે તે નિયમ પ્રમાણે માંસાહારથી અનેક વિપત્તિઓ આવી પડતી સર્વ જુએ છે. ગોરીલા અને ચીમ્પેન્ઝી વાંદરાના બળ વિષે એવી હકીકત મળી આવે છે કે કોઈ પણ માંસાહારી મનુષ્ય તેમની સહનશીલતા અને શારીરિક વિકાસની બરાબરી કરી શકે તેમ નથી. મનુષ્યોએ જેવી રીતે અશીષુ અને સોમલ ખાવાની, ધંતુરો અને ગાંભે પીવાની અસ્વાભાવિક કુટેવો મેળવી છે તેવીજ રીતે માંસાહારની પણ અસ્વાભાવિક કુટેવ પ્રાપ્ત કરી છે.

ગ્લાસગોના ડૉક્ટર ફ્રેડર હેરીસે લંડન લેન્સેટ નામના પત્રમાં થોડા સમય ઉપર ટોમંસ પાર નામના અંગ્રેજ ગૃહસ્થની હકીકત આપી છે, તેમાં કહ્યું છે કે આ અંગ્રેજ એકસો બાવન વરસ અને નવ માસની ઉંમરે મરી ગયો. વીલીયમ હારવેએ તેના શરીરને તપાસ્યું હતું તો આટલી ઉંમરે મરણ પામ્યા છતાં તેની આંખોનું તેજ જતું રહેવું અને અવ્યવસ્થ યાદશક્તિ થઈ જવી એ સિવાય કંઈ ખામી જણાઈ નહોતી. તે જાડી કાણુ રોટલી, દુધ, માંખણ અને ખાટી ઊસ એટલીજ વસ્તુઓ ખોરાક તરીકે ઉપયોગમાં લેતો. દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવામાં માંસાહાર સહાયક થયાનો દાખલો શોધ્યો પણ જડતો નથી.

સુભાગ્યે દુનિયાના સઘળા દેશો કરતાં હિંદમાં માંસાહારનો પ્રચાર ઘણો જુન છે, માત્ર તે પ્રતિ થતા વલણને અટકાવવા ઉપરના શબ્દો બસ છે.

ખાવાના પદાર્થોમાં શું શું તજવા યોગ્ય છે તે ઘણુંખડું કહેવાઈ ગયું છે તો પણ અત્રે દુકાણમાં પુનરુક્તિ કરવી હીક ગણાશે.

ઉત્તમમાં ઉત્તમ અને મનુષ્યનો સ્વાભાવિક ખોરાક ફળ અને મેવો છે. સવારમાં એકાદ કેળું અથવા બે કેરી અથવા ચાર પાંચ અંજીર વા લીલી દ્રાક્ષ કે બે બદામ ધાતુપુષ્ટિની ગોળાઓ કરતાં સારી ગુણુ આપે છે. સાધારણ રિથિતિના મનુષ્યોને આ વસ્તુ મળી શકે તેમ ન હોય તેમને માટે રોટલો કે બાખરી અને ઊંચ કે દુધ તેટલોજ ફાયદો આપે છે. બપોરના ખોરાકમાં ફળિમ વસ્તુઓનો ઘણો ભેગ કરવામાં આવે છે. શરીરમાં ક્ષારની જરૂર છે, પ્રણ મીઠાના બદલે સિંધવનો ઉપયોગ કરવાથી લાભ છે. દહીં, ઊંચ, લીંબુનો રસ એ ઉત્તમ પદાર્થો છે. આમલીમાં રહેલી ખટાસ ફાયદા કરતાં હાનિ વિશેષ કરે છે માટે તેના કરતાં ડોકમનો ઉપયોગ કરવો સારો છે. શરીરમાં તેલી પદાર્થની જરૂર છે તેથી કાચું તેલ થોડા પ્રમાણમાં નુકશાન કરતું નથી પણ તેની સાથે મરચું કકડાવીને ખાવું એ તનુદરસ્તીને બગાડનાર છે. મરચું જરૂરની કોમળ તરુણ ઉપર માડી અસર કરે છે, માટે તેનો ઉપયોગ ખીનજરૂરી છે. જેમ જેમ તેનો ઉપયોગ વધતો જાય છે તેમ તેમ તમસનું જોર થતું જાય

છે. દુધ ફળના કરતાં ઉતરતો દરજ્જો ભોગવે છે. કાચું અનાજ ત્રીજો દરજ્જો, કાચાં શાક ચોથો દરજ્જો, શેકેલું અનાજ પાંચમો દરજ્જો, રાંધેલું અનાજ અથવા શાક છઠ્ઠો દરજ્જો અને પીનઉપયોગી મસાલા મિશ્રિત રાંધેલું અનાજ શાક સાતમો દરજ્જો ભોગવે છે, માંસાહારની ખોરાકમાં ગણત્રીજ નથી. મનુષ્યનો મોટો ભાગ સાતમા વર્ગનો ખોરાક ખાય છે, વા માંસાહાર કરે છે, તેથી હાલની દુનિયાની વસ્તીની તંનદુરસ્તી પણ દુનિયાના ઇતિહાસમાં છેલ્લો દરજ્જો ભોગવે છે. ઉમરનું પ્રમાણ ઘણુંજ ઓછું આવતું જાય છે. ખોરાકમાં જેમ જેમ ઉંચે દરજ્જો મનુષ્ય ચઢતો જશે તેમ તેમ આરોગ્યનો અનુભવ થતો જશે.

આહાર સિવાય શરીર ટકી શકતું નથી તેથી આહારના ઉપયોગ સંબંધી (૧) કેવી રીતે ખાવું. (૨) શું ખાવું અને (૩) કેટલું ખાવું એ પણ બાબતોનો નિર્ણય કરવાની દરેક મનુષ્યની પ્રજ્ઞ છે. ઘણાખરા રોગ આહારના અયોગ્ય ઉપયોગથીજ થાય છે માટે નીરોગી શરીર ઇચ્છનારે આ વિષયમાં પ્રથમના બે વિભાગ વિશે જે વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે તે પ્રતિ અલક્ષ્ય કરવું ઘટતું નથી. આરોગ્યના ખીજા ગમે તેટલા નિયમો પાળવામાં આવશે પણ ઉપર બતાવેલા ત્રણ વિભાગોનું અજ્ઞાન અને અપાલન હશે ત્યાં સુધી ખીજા નિયમો શરીરને પૂર્ણ આરોગ્ય રાખવા અસમર્થ છે. કેટલું ખાવું એ વિષયમાં કેટલાં એકને જાણવા જેવું કંઈજ લાગતું નહિ હોય, પણ તમને જાણી આશ્ચર્ય થશે કે દુઃકાળમાં જેમ મનુષ્યો ભૂખમરાથી મરી ગયાં હતાં તેમ આજે દુનિયાની વસ્તીનો મોટો ભાગ જરૂર કરતાં વધારે ખાવાથી મરણ શરૂ થાય છે. કેટલાએક ભૂખે મરે છે ત્યારે કેટલાં એક અજરે મરે છે.

લગભગ આજીસ વર્ષની ઉમર સુધી આ સત્ય યથાર્થિત સમજતું નથી, કારણ કે ત્યાં સુધી જરૂર બળવત્તર અને કામ કરી શકે એવા સામર્થ્યવાળું રહેતું હોવાથી 'કેટલું ખાવું' એ પ્રતિ મનુષ્યો ખેદપ્રદારજ રહે છે. મુખતે તે વાવેતર કરવાની ઝોરણી હોયતી તેમ ગણી વગર વિચાર્યે તેમાં ઝોર ઝોર કરે છે, પણ ઝોરણી બ્યારે એક વાવેલા દાણાને બદલે હજાર દાણા ઉત્પન્ન કરી આપે છે, ત્યારે મુખ વાટે ખપ વગરનો ઝોરેલો એક કણ દબરે ઝેરી રજકણેરે ઉત્પન્ન કરી આપે છે.

દરેક સંચાને તેની શક્તિની હદ હોય છે, તેથીજ રીતે જરૂરને પણ તેની શક્તિનું પ્રમાણ હોય છે. તે શક્તિના પ્રમાણમાં તેની પાસે કામ લેવામાં આવે તો તે ખરાખર કામ કરે છે; તેથી અધિક કામ લેવામાં આવે તો તે થાકી જાય છે, કામમાં વિલંબ કરે છે, અને તેની શક્તિની ગોઠવણીમાં અન્યવસ્થા થાય છે. એક ઘોડો ગાડી સાથે પણ માણસને પંદર માઈલ લઈ જાય તેટલી શક્તિવાળો હોય તેની પાસે પાંચ માણસ વાળા ગાડી વીસ માઈલ ખેંચાશે તો તેની કેવી દશા થાય છે ? તે થાકીને લાથ જેવા થઈ જાય છે, તેમ છતાં પરાણે પરાણે અરમડીયાં ખાતો ચાલવાનો પ્રયત્ન કરે છે; એવી રીતે દેટલેક દૂર ગયા પછી તેનામાં ચાલવાની શક્તિ રહેતી નથી. તમે તો ગાડીમાં ખેડેલા મનુષ્યોને વીસ માઈલ પહોંચાડવા બંધાએલા છો, અને તમારો ઘોડો આમ થાકતો જાય છે એટલે તમે ચાલુકનો ઉપયોગ કરો છો. મારને લીધે તે ધડી સતેજ થઈ દોડે છે, વળી નરમ પડી જાય છે; વળી ચાલુકના બે ત્રણ સપાટા આપવાથી દોડે છે. છેવટ તે વીસ માઈલ તો પહોંચે છે પણ બે દિવસ સુધી તેની સારી ચાલુ કરવામાં આવે છે તોજ તે ગાડીએ નેડવાને લાયક થાય છે. (અપૂર્ણ.)

“રૂપર્યમણિ.”

કેટલાક મનનીય વિચારો.

(લેખક તંત્રી.)

દેશાટન—દેશાટન કરવાથી ધણી ફાયદા છે, જે દેશાટન કરે છે તે પંડિતનો સમાગમ કરે છે, તેની બુદ્ધિ ધણી વિસ્તાર પામે છે, તેમ તેની કીર્તિ ગુણ પણ લોકોમાં જાણાય છે. લોઈ બેકનનું જન્મચરિત્ર વાંચવાથી ખાતરી થાય છે.

મધ્યમસ્થિતિ—ખીલકુલ દરિદ્રાવસ્થામાં સુખ નથી. લક્ષ્મીવાન માણસને કુટિયાલ લાગવાનો સંભવ રહે છે. લક્ષ્મીના મધ્ય અને કુખ ન હોવાથી પરમેશ્વર તરફ ધ્યાન રહેતું નથી. સુખનો ઉપયોગ લેવાની અંગમાં શક્તિ હોતી નથી, શ્રીમંત સ્થિતિમાં કુખો પણ જળરદસ્ત હોય છે. મધ્યમ સ્થિતિમાં કાળક્ષેપ સુખથી, સમાધાન વૃત્તિથી અને આનંદથી થાય છે, અને ધૈર્ય તરફ મન લાગે છે તથા સુખ ભોગ લેવાની અંગમાં શક્તિ રહે છે. પારમાર્થ દૃષ્ટિથી અને ઔદિક દૃષ્ટિથી શ્રીમંતપણામાં જે ટોટા થવાનો સંભવ છે; તે મધ્યમ સ્થિતિમાં નથી.

સગા લોકોની મદદ—સગા સંબંધીઓ મત્સર અને દ્વેષ બુદ્ધિથી પોતાના સગા વહાલાઓને સારી જગો આપતા નથી, તેમ બીજાને પણ આપવા દેતા નથી. કારણ કે તેમની સારી સ્થિતિ જોઈ તેમને આનંદ થતો નથી. જેથી તેમને સારે હોદ્દે ચઢાવવાને બદલે પાછા ખેંચે છે. તંત્રીને પણ આ બાબતનો અનુભવ થયો છે.

મિત્રનો પણ વિશ્વાસ રાખી શકાય નહિ—લોઈ બેકન જેવો મહાન પુરુષ કે જેની ગણના યૂરોપખંડના મહાન પુરુષોમાં થઈ છે. લોઈ બેકનનું હિત ઇંગ્લંદનાર તથા તેને ઉચે હોદ્દે ચઢાવનાર અને ઇલીઝાબેથ રાણીની કૃપા કરાવી આપનાર એસેક્સ કે જે ઇલીઝાબેથ રાણીનો પ્રીતિપાત્ર અને માનીતો વિશ્વાસુ સરદાર હતો તે એસેક્સને દેહાન્ત સગ્ન અપાવવા માટેનું કામ ચલાવનાર એજ લોઈ બેકન હતો, એટલુંજ નહિ પણ પોતાની વક્તૃત્વશક્તિ અને વાક્યાતુર્યથી તેણે તેના ઉપરનો ગુન્હો સાબીત હોવાનું કામ ચલાવનાર અધિકારીઓના મનમાં ક્ષાત્ત્યું હતું. જ્યારે આવા મહાન પુરુષના હાથે આવું કૃત્ય થાય ત્યારે ઇતર માણસને હાથે થાય તેમાં શી નવાઈ કહેવાય.

ધનલોભ અને રાજ્યલોભ એ અનર્થનું મૂળ છે—ધનલોભ અને રાજ્ય લોભથી મોટી પદવી મેળવવાની ઇચ્છાથી લોઈ બેકન જેવા તત્ત્વજ્ઞાની અને ચાન્સેલર જેવા હોદ્દાના ન્યાયાધીશે તેની કીર્તિને કલંક લગાડે તેવાં અનેક કૃત્યો કર્યા અને નિરપરાધીઓ ઉપર બળાકારે અપરાધ સાબીત પુરાવો આપી કરાવ્યા અને પરિણામે પોતાની દિગંત કીર્તિને કલંક લગાડ્યું એ માત્ર પૈસા ભેગા કરવા માટેજ. પૈસા એ માણસ પાસે ન કરવા જેવાં કામ કરાવે છે. જે બેકનના હાથે એવાં કૃત્ય ન થયાં હોત ને તેની પાસે એટલો પૈસો ન હોત તો પણ તેની કીર્તિ યાવત્ ચંદ્ર દિવાકર પર્યંત રહેત. પોતે સંચિત કરેલો પૈસો અહીંજ રહ્યો ને કીર્તિને કલંક લાગ્યું. માટે ધનના લોભથી કે સારી નોકરી મેળવવાના લોભથી કાણ કૃત્ય કરવા પહેલાં સારી પેઢિ વિચાર કરવો જોઈએ.

જેને સરસ્વતી વરે છે તેને ધણું કરી લક્ષ્મી વરતી નથી—કુનિયામાં ધણી જગોએ જેવામાં આવે છે કે જેને સરસ્વતી વરે છે તેને લક્ષ્મી વરતી નથી. એટલે ધણી

વિદ્વાન પૈસા વિનાના દુઃખી થાય છે. એકનનું જન્મચરિત્ર જુઓ, તેને એ હજાર રૂપિયાના કરજ માટે તુરંગ ભોગવવાની જરૂર પડી હતી.

જેને સરસ્વતી વરે છે તેને નીતિ સદાચાર ધણું કરી વરતાં નથી—દુનિયામાં ધણે ભાગે એવું જનસામાન આવે છે કે જેને સરસ્વતી વરી હોય તેને સદાચાર કે નીતિ વરતી નથી. એટલે સરસ્વતી સાથે ધણું કરી એ બંને હોતાં નથી, જે એ બંને વાનાં સાથે હોય તો માણસ દેવતુલ્ય ગણાય.

સત્યનું ફળ અંતે મીઠું છે અને પાપ કર્મનું ફળ વિષ જેવું છે—હરિશ્ચંદ્ર, નળરાજ, દમયંતી, સીતા ઇત્યાદિએ સત્યનો ત્યાગ કર્યો નહિ તેથી પરિણામે ઉત્તમ ફળની પ્રાપ્તિ થતાં દુનિયામાં પોતાનું નામ અમર કરી ગયાં છે. અને પાપ કર્મો કરનાર પુરુષ અને સ્ત્રીઓએ પોતાનાં નામ અને ધીર્તિને કલંક લગાડી દુર્દશા ભોગવી મરણને શરણ થયાં છે.

દુનિયામાં સ્ત્રીપુરુષનું સરખા સ્વભાવ અને ગુણવાળું બેડું મળતું નથી—દુનિયામાં સ્ત્રીપુરુષનું સરખા સ્વભાવ વય અને ગુણવાળું બેડું મળતું નથી. કદાપિ એવું બેડું મળે તો જાગતું નથી. અને જે તેવું બેડું લાંબા વખત સુધી બેડાયતું રહે તો તેવું સુખ સ્વર્ગમાં પણ નથી. પરંતુ હજારો જગાએ તપાસ કરતાં તેવું બેડું દૃષ્ટિએ પડતું નથી. એ બળહોની ગાડીને સરખા બેડ રૂપ ગુણ અને વયની મળતી નથી તો મનુષ્ય જાતમાં તો ક્યાંથીજ મળે !

ઉન્નતિ ભોગવવાની ઇચ્છા રાખનાર માણસે શરીરબળ, બુદ્ધિબળ, મન વાણીની કેળવણી અને સદાચરણ એટલાનો સંચલ રાખવો જોઈએ—દુનિયામાં જન્મ લઈને જેને સુખ ભોગવવા ઇચ્છા હોય, આનંદમાં રહેવાની ઇચ્છા હોય અને પરશોક પણ સુધારવાની ઇચ્છા હોય તો તેણે જનરલ જ્યોર્જ વૉશિંગ્ટનનું જન્મચરિત્ર જેવું જોઈએ, અને તેવા મહાન પુરોનાં જન્મચરિત્ર વાંચીને તેમાંથી સદ્ગુણ ગ્રહણ કરવા જોઈએ. ઉન્નતિનું પ્રથમ સાધન શરીરબળ છે, શરીરબળ વગર કાંઈ થતું નથી. જનરલ જ્યોર્જ વૉશિંગ્ટન સૂર્યોદય પહેલાં ઉઠતો હતો અને લાંબા પક્ષા સુધી રસ્તા જતો હતો. તે અભ્યાસ તેણે એટલો બધો વધાર્યો હતો કે તેવું શરીર નીરોગી થયું હતું અને અંગમળ પણ અંતઃકાળ સુધી ઉત્તમ પ્રકારે ટકી રહ્યું હતું. પ્રાતઃકાળમાં સૂર્યોદય પહેલાં ખુટ્લી હવામાં ફરવાથી શરીરબળ વધે છે, નીરોગી થવાય છે, મન પ્રકૃત્લિત રહે છે, દીર્ઘાયુષી થવાય છે, રક્તાભિસરણ બરાબર થાય છે, બુદ્ધિ અને વૃત્તિ નિર્ભગ થાય છે, તથા બુદ્ધિબળ વધે છે. આપણા આર્ય શાસ્ત્રકારોએ પણ પાછલી ચાર ધડી રાત્રિ હોય તે વખતે ઉઠવા કહેલું છે. પ્રાતઃકાળમાં લખવા વાંચવા વગેરેનું કામ ધણું સારૂ થાય છે, સ્મરણશક્તિ સારી થાય છે, અને એકાન્તનો વખત મળે છે. શરીરમાં રહેલા રોગો દુર થાય છે. આ વાત અનુભવથી પણ સિદ્ધ થાય છે. મન અને વાણીને કેળવવો જોઈએ એટલે પવિત્ર દિલથી કામ કરવું જોઈએ. અને વાણીથી કોઈને દુઃખ આપવું ન જોઈએ, તેમજ પોતાનું વચન બને ત્યાં સુધી પાળવું જોઈએ. મનમાં કાંઈ અને મોઢે કાંઈ કહેવું એમ ન થવું જોઈએ. સદાચરણથી લોકોની પ્રીતિ રહે છે, અને ધારેલું કામ પાર પડે છે.

સંકટ સમયે ધૈર્ય રાખવાથી આવેલાં સંકટો દૂર થાય છે—સંકટ સમયે ધૈર્ય રાખી સંકટ ટાળવા માટે બનતો પ્રયત્ન કરવાથી મહાન સંકટોનું પણ નિવારણ થાય છે.

એવા સંખ્યાબંધ દાખલા મળી આવે છે. જનરલ બર્થોર્ન વોશિંગ્ટને અમેરિકાખંડને સ્વ-તંત્ર કરવા માટે મહાભારત ઉદ્યોગ કરેલો તેમાં પડેલાં સંકટ અને વિધ્નો કેવી યુક્તિથી દૂર કર્યા છે તે તેનું છવનચરિત્ર ખાત્રી કરી આવે છે.

વિંછીના ઝેરનો અસૌકિક અખતરો.

(લેખક—આત્મારામ વખતરામ દીવાનજી—વારાહી સ્ટેટ).

આપણા હિન્દુસ્થાનના અને તેમાં પણ પત્યક્ષ દૃષ્ટિગોચર રૂપ આપણા નિવાસભૂત ગુજરાતમાં વિંછી અતિશય હોય છે. ફક્ત ગામડાઓમાં હોય છે એમ નથી પણ શહેરના નિવાસીઓ એની ડંખભરી વેદનાની ધાસ્તિથી મુક્ત નથી. જ્યારે વિંછી કરડે છે ત્યારે માનવી એક અસહ્ય આપત્તિમાં આવ્યો હોય એમ રૂદન કરવા લાગી જાય છે એને માટે ઘણા લોકો તરફથી ઘણા ઉપાયો બતાવવામાં આવેલા હોય છે. ગામડાઓમાં વાદીઓ અને રજંગતા બાવાઓ લોકોને જડી યુદ્ધીઓ આપી જાય છે અને લોકો પાસેથી પૈસા લઈ જાય છે. છતાં વિંછીનું ઝેર ઉતરવાનો આધાર તો અદ્રશ્ય ઉપર હોય છે. કેટલાકને વિંછી કરડવા પછી ડંખ મારેલી જગા ઉપર લોહી આવે છે. કેટલાકને ચોવીસ કલાક સિવાય ઉતરતોજ નથી. આથી માનવીને અતિશય સાહમારી વેડવી પડે છે. જંગલમાં ફરતા યુવાદરોની પાસે ડોક્ટરી પેટેન્ટ દવાઓ હોતી નથી તેમ માનવી માત્ર પણ પોતાની પાસે દવાઓ અગર જડી યુદ્ધીઓ લઈ ફરતા નથી. આપના સિદ્ધાંત પ્રમાણે તો એવું જણાય છે કે ફક્ત ભૌતિક દવાઓથીજ દરદ નાબૂદ થાય છે એમ પણ અસ્વાભાવિક છે. હવે દવા અને જડી યુદ્ધીઓ વિના સર્વ કોઈ સ્થળે વિંછી ઉતરી શકે એવો અખતરો હજી સુધી ઉપલબ્ધ થયો નેવામાં અગર સાંભળવામાં આવ્યો નહોતો છતાં પ્રભુ કૃપાથી એક ઉપકારીક પ્રયોગ મળી શક્યો તે સાનંદાશ્ચર્ય આપને જણાવું છું. ચાલુ મોસમ ઉન્હાળાની હોવાથી દરેક ગામડામાં બે ચાર વિંછીના ઝેરના દરદી હોય છેજ. હજારો માણસોમાં પરાપકાર થાય એવો પ્રયોગ જણાવવો એ માનવની દરજ સમજી શું.

શ્રી વરસોડાનિવાસી મહાત્મા મહિરાયજીના ચિરંજીવી મહારાજ ભોજાનાથજી આ દેશમાં લગભગ ચારેક માસથી પધાર્યા છે અને પૂર્વ મંદર્પિઓની શહે સનાતન ધર્મોપદેશ માટે એમનો પ્રયત્ન પણ સ્તુત્ય છે. વારાહીમાં આશરે વીસ દિવસ રહ્યા હતા અને હજારો માણસોની ભીડ એમના રમ્ય ઉપદેશશ્રવણ માટે આવતી હતી. લસણ દુગળી જેવા તામસ આહાર નહિ કરવા, દારૂ અને મોંસ આત્મા મન અને શરીરને અહિતકારી હોવાથી તેનાં પાન આહાર નહિ કરવાં, ખીડી, ચલમ, હોકા આદિ વ્યસન તન મનની ખરાબી કરનાર હોવાથી એથી દુર રહેવું; અને દૈવ પરમાત્મ શ્રદ્ધા રાખી અસૌકિક છવન મેળવવું એટલો એમનાં વ્યાખ્યાનનો સાર છે. આ વાર્તા પ્રજન્યું તથા ગુજરાતી પેપરના માર્ચની ૨૨ મી તારીખના અંકોમાં વાંચી હશે. દિવસે યોગ અને વૈદક સંબંધીની અધિકારીને સુંદર સલાહ આપતા.

હમીરપુરા વારાહી સ્ટેટનું ગામ છે ત્યાં તેઓ ગયા, ત્યાંથી આખીઆણે ગયા અને દશ વાગનાના સુમારમાં સહપદેશ ચાલતો હતો. ગામના પ્રખ્યાતમાં પાંગરો માણસો સાંભળવા આવતાં હતાં. ભક્તિરસની અંતર જ્યોત્સ્નાને ચંદ્રની ખદાર શીતળ જ્યોત્સ્ના સહાયક થઈ

પડી હતી. ત્યાં એક બ્રાહ્મણની દશ વર્ષની છોકરીને વિંછીએ ડાંખ માર્યો અને તે છોકરી રોવા લાગી. હરિદર્શિનમાં ભંગ પડવા લાગ્યો. દવાઓ તેમજ રખ્યા ચોપડી ઉતારનારાઓની શોધ થવા લાગી એટલામાં ઉક્ત મહારાજશ્રીએ દર્દીને પોતાની પાસે સન્મુખ બેસાડી કહ્યું કે હું પ્રથમ ભજન ગાઉં અને પાછળથી ભજન ઉપાડી લેનારાની સાથે તું પણ તાળી પાડીને ગાજો કહી.

પ્રભુ વિના વ્હાણુ ન વ્હાયરે ઓધવજી,

પ્રભુ વીના પળના પળ ના રહેવાયરે; ઓધવરાય અમને.

મથુરે જાજ્યો તો મુગટ મહેલીને જાજ્યો,

એના આધારે દહાડા જાયરે; ઓધવરાય અમને.

જળરે વિના જળમાં માછલડીરે તલસે,

તલસી તલસી જીવ જાયરે; ઓધવરાય અમને.

મોરના પીંછાને વ્હાલે મુગટ બનાવ્યો,

જેમાં રત્ન તણો સુપ્રકાશરે; ઓધવરાય અમને.

બાપ મીરાં કહે પ્રભુ ગિરધરના ગુણ,

વ્હાલીડે રમાડેલાં રાસરે; ઓધવરાય અમને. હરીં

એ ગરથી ગાઇ રહ્યા ભજન મંડળી પશ્ચાત્ ભજન ઉપાડી રહી કે તુરત ડાંખની અંદરથી વિંછીતું ઝેર ઉતરી ગયું અને તે દર્દી છોકરી હસતી પોતાના મહિલા વર્ગના સ્થાનકમાં જઈ બેસી. ભગવત્ ભજનનો અદ્ભૂત પ્રતાપ છે. નરસિંહ મહેતા વગેરેએ પણ ઈષ્ટિત હરિ ભજનથીજ મેળવી લીધાં હતાં. સાંભળવામાં આવ્યું છે કે રામ કપીરીઆઓની મંડળી આમજ સર્પ ઉતારી શકે છે. વિંછીના ઝેર ઉતરવા ઉપરથી એ સાપ ઉતારવાની વાર્તાનો વિશ્વાસ વધુ બેસે છે. મહાત્માનું એવું કહેવું છે કે માત્ર વિંછી ઉતરે છે એમ નહિ પણ એ મહાન કુદરતના આવાહનથી સર્વ દરદ નિર્મૂળ થાય છે. ઋષિઓ વનમાં નિવાસ કરી અપ્રસૂતા સ્ત્રીઓને કુકત દેવતા આવાહનથી જળ પાતા એથી એઓ સગર્ભા થઈ મહાન પુત્રો પ્રસવતી હતી. પરમુરામ અને વિશ્વામિત્ર આદિ મહાન વ્યક્તિઓના જન્મ ઋષિઓના દિવ્ય અદ્ભુતક દવાઓથીજ થયેલા છે.

શ્રી સુખનાં વાક્ય.

શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં કહ્યું છે કે—

यदादित्यगतं तेजो जगद्भासयतेऽखिलम् । यच्चंद्रमसि यच्चाग्नौ तत्तेजो विद्धि मामकम् ॥

ગામાવિદ્ય ચ ભૂતાનિ ધારયમ્યહમૌજસા । મુષ્ણામિ ચૌર્ધૈઃ સર્વાઃ સોમો ભૂત્વા રસાત્મકઃ ॥

અહં વૈશ્વાનરો ભૂત્વા પ્રાણિનાં દેહમાશ્રિતઃ । પ્રાણાપાનસમાયુક્તઃ પચામ્યગ્રં ચતુર્વિધમ્ ॥

હે અર્જુન ! જે સૂર્યનાશયણની અંદર જગતને ભાસમાન કરતું તેજ છે અને ચંદ્ર-મામાં તથા અગ્નિમાં છે તે ઔજસરૂપ મહાર્જન તેમ તું જાણ. હુંજ પૃથ્વી ઉપર ચંદ્રના તેજ રૂપે ઔપધિઓનું પોપણ કર છું. વૈશ્વાનર અગ્નિરૂપે પ્રાણીઓના શરીરમાં રહી ચતુર્વિધ અન્નને પચાવી આપું છું અર્થાત્ આ ત્રણ પ્રકારની વિદ્યુત્ અગ્નિતત્તથા જગતના જીવ માત્રનું જીવન છે. સૂર્યમાં રહેલ તેજ પણ ઇશ્વરીય હોવાથી ભગવતી વૈદિક ગાયત્રીમાં તસ્તુવિતું વૈરણ્યં મર્ગેદેવસ્થાધિમહિ ધિયોયોનઃ પ્રવોદયાત્ એ સૂર્ય નાશયણના સ્તુત્ય તેજનું

અમો ધ્યાન કરીએ છીએ જે તેજ અમારી જુદિને પ્રવૃત્ત રાખે છે એવું કહેલું છે. ઋષિઓ સૂર્યના તેજનું ધ્યાન કરી સૂર્ય રૂપ ઔજસ્યવંત રહેતા હતા, નીરોગી રહેતા હતા અને સૂર્યના તેજ જેવા શત્રુઓને અસહ્ય થઇ પડતા હતા. સૂર્યનું વાચિક, માનસિક અને કાચિક સેવન કરવા વેદમાં બ્રાહ્મણોને સતત આજ્ઞા આપી છે.

આપના “નવજીવનાસય”માં આપ સૂર્યનાં કિરણથી દર્દ મટાડો છો એ સ્વાર્થસાધક પ્રયોગ નથી પણ ઈશ્વરીય તથા મહાત્માઓએ ઉપાસના કરેલ દેવતાઓના દીવ્ય પ્રયોગરૂપે છે. જે સૂર્ય ઋષિઓને મહાન જીવન આપ્યું છે એ સૂર્યનારાયણની ઉપાસના કરનારને એવી દિવ્ય શક્તિ પ્રાપ્ત થઇ છે અને થશે એમાં કાંઈ સંદેહ નથી.

મહારી ભલામણ છે કે આપ સૂર્યની કાચિક સેવા તો યત્રોદ્ધાર કરો છો પણ બોળી ભગવતી ગાયત્રીના અનુદાનથી વાચિક સેવા કરી તેનું ધ્યાન કરશો તો મુંદરદાસના કહેવા પ્રમાણે જે રીતે ધ્યાન કરે તે તેવો થાય એમ આપ સૂર્ય સદૃશ રોગનાશક થશો. યોગ-સૂત્રમાં લખ્યું છે કે જે જે દેવતાનું ધ્યાન ધરે તે દેવની તે ભાવના જરૂર મેળવી શકે છે. ચન્દ્રે તારા વ્યૂહજ્ઞાનં ચન્દ્રનું ધ્યાન કરવાથી સમગ્ર તારા વ્યૂહનું તેને જ્ઞાન થાય છે.

“જે કોઈ નારીકી ઝોર નીહારત તો મન હોત હે નારીકે રૂપા;
જે મન માયાહી માયા રટે તમ તો મન હૂ બન માયા કે રૂપા.
જે મન ઝોરકો ઝોર નીહારત તો મન હોત હે ઝોરકો રૂપા;
મુંદર જે મન બ્રહ્મ વિચારત તો મન હોત હે બ્રહ્મ સ્વરૂપા.”

“ભરૂં ધયળ કરી જાત ભુલાડે આપ બરાબર કરીને ઉડાડે;
અંતર આંખડી સંત ઉધાડે તો રચના જુઓ મહાપિરાજનીરે.”

ધયળ પણ ભરૂંના સતત ધ્યાનથી ભરૂંરૂપ થાય છે, સૂર્યના ઉપાસક આપ પણ એવી અદ્ભુત દિવ્યતા મેળવી શકશો એમાં સંદેહ નથી. કારણ બ્રાહ્મણ કુમારરૂપે પાત્ર પણ ઉત્તમ છો.

મહારાજ ધી ભોળાનાથજીએ અમારા તરફ બે હજાર માણસને આ ચાર માસમાં ઉત્તમ વ્યવસ્થામાં લાવી સુખમાં છે. કેટલાકે લસણ, કેટલાકે કુંગળી, કેટલાકે ખીડી, કેટલાકે ચલમ તથા કેટલાકે દારૂ અને ખોંસાહારનો ટ્રદ ત્યાગ કર્યો છે. અને એ અભક્ષ ત્યાગ કરનારાઓનાં શરીર પ્રથમ કરતાં સારાં છે, કોઈ માંદ પડ્યું નથી; વાર્તા પ્રત્યક્ષ અને તાજી છે, પછી હમીરપુરામાં પણ એવોજ વિંછીનો અખતરો કર્યાબાદ પાંચસો માણસો વચ્ચે માન-પુરામાં બે પ્રયોગ કર્યો. એકંદર ત્રણ દિવસમાં ચાર વિંછી વિના દવાએ, વિના જુદિએ, ફક્ત ભજન શ્રવણ કરાવી ઉતાર્યાં. આ જાહેર બનાવ છે; ધરગતુ નથી.

વિંછી કરડે કે તુરત ધરનાં બે ચાર અગર પાંચ માણસ મળીને એકાદ ભગવાન સંબંધીની પ્રાચીન મહાત્માઓની ગરબી ગાયી આથી વિંછી ઉતરી જશે. દર્દી પાસે તાળી પડાવીને ગવરાવું, સુરતા ભજન તરફ રખાવવી. જે ધરમાં હારમોનીધમ અથવા દુકાડ તાઉંસ કોડતાલ આદિમાંથી જે વાદ્ય મળી આવે તે જનવંતું અને કાંઈ સાધન હોય નહિ તો દર્દીએ સ્વસ્થ થઇ જાતે ભજન ગાવું. આથી વિંછી તુરત ઉતરી જશે. દેહનું બાન ભૂલી જવાય અને વિંછીની વેદનાની સ્મૃતિ પણ રહે નહિ એટલા દિવ્ય સ્વરે ગાવું. જેમ્મએ. આ બનાવ એક નવો અને સસ્તામાં સસ્તો અને સાંધામાં સાંધો છે. જેને ભજન કીર્તન આવડે નહિ તેણે આ માટે શીખવાં જોઈએ. વિંછી કરડશેજ નહિ એવો કાંઈ ચોક્કસ

ભવિષ્ય માટે નિશ્ચય નથી, કે જેથી નિરાંત રાખી એના યૌવધથી બેદરકાર રહીએ. કોઈને કંઈ કદાચ બેસુરો હોય, કીર્તન ગાવાનો શોખ હોય નહિ તો રામકૃષ્ણ ગોવિંદ, જ્ય જ્ય ગોવિંદ એવા નામની ધૂન ઉપર ધૂન કરતી એથી પણ એક વીંછીનું ઝેર ઉતર્યું છે. આથી સિદ્ધ થાય છે કે ભૌતિક વનસ્પતિ આદિક જ દવા હોય એ વાત હવે ભૂતી જતી જોઈએ. “નવજીવનાલય” ના પ્રયોગો જેવા દૈવી પ્રયોગો ધણા હજી જાણનાર છે. એક ભજન શ્રવણથી તાવ ઉતરેલાનો પ્રયોગ પણ થયેલ છે. આપના નવજીવનાલયના સૂર્યદ્વારા રોગ મટાડવાના પ્રયોગ એ કાયિક પ્રયોગ અને ભગવતના નામોચ્ચારણ એ વાચિક પ્રયોગ છે. તાળી પાડીને ગાવાથી અધિક ગુણ પ્રાપ્ત થાય છે. એક તો સર્વની સાથે ગાવાનો અભ્યાસ પડે છે. પરસ્પર પત્યરના સંઘટનથી જેમ વિદ્યુત ઉત્પન્ન થાય છે એમ હાથ સાથે હાથ અથકાવાથી અગ્નિ ઉત્પન્ન થાય છે. જે અગ્નિ શરીરમાં ઉતરી વાયુનાં અને ખીનું દરદોને હડાવે છે. ઝાડ પણ પોતાનો કેટલોક ખોરાક વાયુદ્વારા અને સૂર્યનો કિરણદ્વારા પત્ર પદ્મવ અને પુષ્પવડે ખેંચી પુરાં પાડે છે એમ અસુક અગ્નિ તત્વને તથા શીત તત્વોને પગનાં તળાઈમાં તથા હાથની હથેળી આકર્ષે છે. જ્યારે અતિશય ઠંડી પડી જાય છે ત્યારે હાથ પગ પ્રથમ ઠરી જાય છે, આંગળાં ચરચરે છે એ સૌ કોઈ જાણે છે. પણ એજ આંગળાં બગલમાં અંગર ખીરસામાં નાખવાથી અન્ય ઉષ્ણતા એને મળવાથી આખા શરીરમાં ઠંડી ઓછી થઈ જાય છે. જેને ટાઢ વાય છે એ લોકો સ્વાભાવિક અગ્નિ આગળ હાથેળીનું ધરી દે છે તે દ્વારા શરીરમાં અગ્નિતત્વ પ્રવેશ જરૂરી કરે છે અને ટાઢ ઉડી જાય છે. સૂર્યોપ-સ્થાન વખતે હાથ સૂર્ય સામા ઉંચા કરી તેના તરફ હાથેળી ધરી રાખી વેદમંત્ર ઉચ્ચારવાનો એજ ભાવાર્થ લાગે છે કે તે દ્વારા આઘ બ્રહ્મણેને સૂર્યનાં તત્વો પ્રાપ્ત થતાં હોશેજ એમાં નવાઈ નથી. અર્થાત્ તાળી પાડી પ્રભુભજન કરવાથી અગ્નિતત્વ ઉત્પન્ન થઈ શરીરના રોગ નાશ થાય છે. એક સ્વાભાવિક વિશ્વપ્રસિદ્ધ વાત આલે છે કે જ્યારે માણસને અચાનક ખુશાલી ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે માણસ કુદરત પ્રેરીત હાસ્યપુર્વક તાળી પાડે છે. ભાપણ કર્તાની અદ્ભૂતતામાં ભવ્ય ભાપણ વચ્ચે તાળીઓ પડાય છે એનું કારણ એ છે કે તાળી પાડવાથી કોઈક આનંદનાં પરમાણુઓનું આકર્ષણ થાય છે, એમ ન હોય તો કુદરત આનંદ સમયે તાળી પડાવે નહિ. અર્થાત્ એમ તમે ખેસી રહેનારાઓ કરતાં તાળીની ભજ સાથ ગાનારાઓ ભજનાનંદોનો આનંદ અલૌકિક હોય છે. વિંછી ઉતારવાનાં અખનશમાં પણ જ્યારે તાળી પાડી ગવાડવામાં ન આવતું ત્યારે જરૂરી ન ઉતરતો અને તાળી સાથે બે મિનિટમાંજ વગર વીલંબે ઉતરી જતો હતો. તુલસીદાસજીનો જાત્યાનુભવ રામનામ સુન્દર કરતારી સંશય શોક વડાવનહારી। રામનામ સાથ તાળી પાડી ગાવાથી સંશય અને શોક નક્કી જાય છે. રખા યૌવડી વિંછી ઉતારનારા પણ વિંછીના ડખ ઉપરની જગાઓ ઉપર લાપોટો મારતા જાય છે એટલે એથી ઉત્પન્ન થયેલ વિદ્યુતશક્તિથી ઉતરવા લાગે છે. આ લખવાનો હેતુ એ છે કે વનસ્પતિઓની દવાથીજ દર્દ જવાના ઉપાય ઉત્તમ અને વગરનું દાર નથી પણ નવજીવનાલયની ધ્વનિરૂપે સૂર્યના ભર્ગતી ઉપાસનાથી રોગ ટળી શકે એ ખાસ વિશ્વાસનીય છે. ધધરીય આરાધનાથી દુઃખ ટળે એ પણ સ્વાભાવિક છે. જ્યારે નિર્ભજ નિર્દોષ આવા ઉપાયોથી દર્દ ટળતાં હોય તો પછી અમાવા વિપભર્પા ઘુંટડા પીવાથી ગંગાનું જળ તજી જોડાના ગંદા ખાખોચીઆના પાણી પીવા જેવું નથી ? છે.

આરોગ્ય સંબંધી ઉપદેશ.

(લખનાર ડૉ. પ્રાણનાથ મનસુખલાલ નાણાવડી.)

કંડી પ્રાંત કીસ્ક્રીકટ મેડીકલ અને મેનીટરી કમીટી તરફથી નીચેની બે પત્રિકાઓ પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવી છે:—

છોકરાંને ઉછેરવાની અને તેમને થતો ઝડો અટકાવવાની સૂચનાઓ.

૧. પ્રચલિત પછી બેએકે કલાક પછી બાળકને ધવરાવવું. જો તે પ્રમાણે ન ધવરાવતાં બે ત્રણ દિવસ પતાસાનું પાણીજ પાએલું હોય, તો તેને અર્ધા ચમચી દીવેલ ઝાડો થવા માટે આપવું.

૨. છોકરાંને દૂધ પાવા કરતાં ધવરાવવાથી તનદુસ્તી સારી રહે છે. માટે તેમને ધવરાવવાં.

૩. બાળકને પહેલા ત્રણ ચાર માસ નિયમિત રીતે બેએ કલાકે ધવરાવવું જોઈએ. જેમ ઉમર વધે તેમ વધારે કલાકને અંતરે ધવરાવવું.

૪. દરેક બાળકને તેની માતાએજ ધવરાવવું. જેમને દાકતર મના કરે, અગર જેમની તનદુસ્તી સારી ન હોય, તેમણે એ પ્રમાણે કરવાની જરૂર નથી.

૫. છોકરાંને ધવરાવવા માટે છોકરાંની માતાએ સાદો ખોરાક લેવો.

૬. જે બાળકની માતાને ધાવણ ન આવતું હોય, તે બાળકને ગાયનું દૂધ પાવું.

૭. ગાયનું દૂધ નર્ચુજ આપવાનું નથી, પણ તેને ગરમ કરી સરખે બાગે ઉકાળેલું ચોખ્ખું પાણી નાંખી સરખે ખાંડ નાંખી દર બેએ કલાકે આપવું.

૮. દર વખતે કેટલું દૂધ આપવું, તે દૂધ પાવાની બાટલી પૂરેપૂરી ભરી પાછ જોવું; અને જ્યારે તે પીવું મુકી દે, ત્યારે સમજવું કે તેને જોઈતું દૂધ મળી ચૂક્યું છે.

૯. દૂધ રાખવાનાં વાસણ ધણાંજ સાફ રાખવાં.

૧૦. બાળકને ધવરાવવાનો સૌથી સારો વખત બાળક ઉંઘમાંથી ઉઠે તે છે.

૧૧. બાળકને જરા જરામાં ધવરાવવાથી અપચો, બાદી વગેરે થાય છે, તેથી તેમને નિયમિત ધવરાવવાં.

૧૨. નવમાથી દેશમાં મહીતા મુઘીમાં ધાવણ હોડાવી દેવાની તજવીજ કરવી.

૧૩. ધરતી અંદર તથા બહાર સ્વચ્છતા રાખવી; અને ખાંડ, ગોળ વગેરે પદાર્થોને લોકેલા વાસણમાં રાખવા.

૧૪. છોકરાંને રખતરની ધાવણીઓ ચૂસવા આપવી નહિ.

૧૫. બાળકને કુકા પાણી વડે નહવાડવું.

કોલેરા અટકાવવાના નિયમો.

૧. કોલેરાનો કેસ થાય કે તરતજ મુધરાઈમાં અગર મુધરાઈ ન હોય ત્યાં ગામના પટેલને ખબર આપવી.

૨. પાણીને દસ મિનિટ ઉકાળી પછી કંડુ કરીને પીવું.

૩. દૂધ પણ ગરમ કરીને પીવું.

૪. કંડો ખોરાક ન ખાવો, પણ તાજે બનાવેલો ગરમ ખોરાક ખાવો.

૫. ખાવા પીવાની ચીજો સાફ વાસણમાં ભરવી અને ઢિયાડી રાખવી નહિ.

૬. ખજારમાં વેચાતી મીઠાઈ વગેરે ઉઘાડી રહેતી ચીજો ખાવી નહિ.

૭. પાકાં ગદગદી ગએલાં ઈળકુલ વાપરવાં નહિ.

૮. પોતાનાં કપડાં, અને ઘર સ્વચ્છ રાખવાં અને ઉકરડા ધરતી નજીક કરવા નહિ તેમજ ધરતી આસપાસની જગો સાફ રાખવી.

૯. કોઈ પણ પ્રકારનો ઝાડો થાય તો તરતજ દવા વગેરેનો ઉપચાર કરવો.

૧૦. કોલેરાના દરદીનાં કપડાં ફેંચી ઉપર કે તળાવમાં ધોવાં નહિ.

૧૧. કોલેરાના રોગીનો ઝાડા વગેરે વસનાટ વગરની જગોએ ખાડો ખોદી શીનાઈત નાંખીને દાટી દેવો.

બાણના મેળ.

ચામડી ઉપર પડતા ડાઘ—ચામડી ઉપર કેટલીક વખતે લાંબા અથવા ચાકાં જેવા ડાઘ પડે છે તે કહાડી નાંખવાના ધલાજ નાટે લીંબુનો રસ બહુ ઉપયોગમાં આવે છે. લીંબુના રસની સાથે એક ચમચો દળેલી સાકર તથા એક ચમચો બોરાકસ (ટંકણુખાર) નો ભુકો મેળવી તે એક શીશીમાં ભરી રાખવો, તથા જે ડેકાણે ડાઘ પડેલા હોય ત્યાં દરરોજ બે વખત લગાડવો. આથી ચામડી સાફ થઈ જશે. ચેહેરાની સુંદરતા માટે એક અસલની વારીનો ઉપાય એ છે કે દુધ ભરેલા એક ખાલાની અંદર અર્ધું લીંબુ નીચેની નાંખવું, જેથી દુધની અંદર ફેદા ફેદા થઈ જશે અને તે માખણવાળા દુધ જેવું જણાશે. આ ફેદાવાળા દુધથી રાતે અને સવારે મોઢું ધોવું અને તેને ધીમેથી સુકાવા દેવું. આ ધલાજ ચીકણી ચામડી ઉપર ખામ કરીને સાફ કામ કરે છે.

સૌથી સરસ બોરાક—બાણસ જાતના ખાધામાં જે જુદી જુદી જાતની વસ્તુઓ આવે છે તે જાતમાંની કદ વસ્તુ ધણી સરસ એટલે તનદુરસ્તીનો વધારો કરનારી છે તેની તાળી નીચે આપી છે:—બાણના બોરાકમાં સૌથી સરસ ચોલાઈની ભાજી, લીલી તરકા-આનંદ સરસ, સુકી તરકારીમાં રતાલુ કંદ, ધઉ, કડોળમાં વટાણા, દાળમાં ચણાની દાળ, આથ જાનારાઓ બેંગ, નાના મેવામાં સુકી બદામ અને દુધમાં ગાયતું દુધ, અને તેજદાર પણ જ્યારે તાળી પાડી ગવાડવામાં ન આવે તે બિનિટમાંજ વગર વીલબે ઉતરી જતો હતો. તુલસી.

કરતારી સંશય શોક લગાવનહારી । રામનામ સાથે તો દર્દો તેમાં વિશેષ ઉધરસ તથા કંઈનાં શોક નક્કી જાય છે. રખ્યા ચોપડી વિંછી ઉભારનારા પણ મધ વધારે ગુણુ કરતા છે. ચામડીને ઉપર લાપોટો મારના જાય છે એટલે એથી ઉત્પન્ન થયેલ લાતવાને મધ ઉપયોગી છે. વિદ્યા આ લખવાનો હેતુ એ છે કે વનસ્પતિઓની દવાથીજ ન બાણી વડે નહાય છે. જેથી તેના ચહેરા દાર નથી પણ નવજનનાલયની ધૃત્વીએ સૂર્યના ભગ્ને, ચામડી નરમ થઈ જાય છે અને ચહેરા વિશ્વાસનીય છે. ધૃત્વીય આગધનાથી દુઃખ ટળે એ આવા ઉપાયોથી દર્દ ટળતાં હોય તો પછી અમાવા પત્ર જણાવે છે કે, મેખરજી સરીરને તનદુ-તજ નેકાના ગંદા ખાખોચીઆના પાણી પીવા જેવું જો આધો હોય તો તનદુરસ્તીને બહુ કરવાં નહિ.

આર્યાનાર્ય ઔષધ.

દેશી તથા અગ્રેણ વૈદ્યકને લગતો અપૂર્વ સંગ્રહ.

વિષય—

આ પુસ્તકમાં દેશી અને અગ્રેણ પદાર્થોનો સિત્ત સિત્ત રોગોપર દેવી રીતે ઉપયોગ કરવો, અકરાદિકમથી તે તે પદાર્થોના શુભદોષનું વિવેચન, કેટલાક ઔષધ પ્રયોગો—દેશી અને અગ્રેણ ઔષધોને લગતા તોલ-માપ, તે વિષેની પૂરેપૂરી મમજણ, એવી રીતે વૈદ્યકને લગતા વિવિધ વિષયોનું વિસ્તારપૂર્વક વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે.

કદ—

આઠઝ ઉઘી આઠપેણ ૪૭ કાર્મ, પાકું પુકું છતાં કિંમત કેવળ રૂ. ૨) છે.

આજ સુધીના આ પુસ્તકની ત્રણ આવૃત્તિઓ થઈ છે અને તેજ આ પુસ્તકની લોકપ્રિયતાનું પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ છે.

વધુ જાણવા માટે અમારું પ્રાઇનલિટ મળાવો જે કોઇ માગે— મળાવે તેને વગર પોષ્ટે મોકલાય છે

લખો:—વૈદ્યશાસ્ત્રી મણિશંકર ગોવિંદજી.

માલેડું-આતકનિગ્રહ ઔષધાલય.

જામનગર-કાઠીયાવાડ.

ઉતાવળા થાઓ !

જાગૃત થાઓ !!

અપૂર્વ અવસર-૨૦ એપ્રિલ ૧૯૧૪ સુધી.

હિંદી-વનૌષધી પ્રકાશ.

પ્રથમ ભાગ. કિંમત રૂ. ૧।।

જેમા અદ્વલ્ય જડીબુટીઓના ગીત ચિત્ર નાના પ્રકારની લાપામા તેનાં નામ, પ્રત્યેક અંગતુ વિવેચન, ગુણદોષ અને પ્રયોગાદિ વિવિધ વૈદ વિષય છે

હિંદી-વનૌષધી પ્રકાશ

સચિત્ર વેદક માસિક પત્ર.

વનસ્પતિનું વિવેચન, ચિત્ર, અનુસૂત પ્રયોગ આદિ મિવાય આરોગ્ય, આયુષ્ય, આનંદ અને શરીરસરક્ષા સગથી વૈદકીય લેખ પણ હોય છે આ પત્ર ડાક્ટરો તથા વૈદરાજો વગેરેને અત્યંત ઉપયોગી છે વાર્ષિક મૂલ્ય રૂ ૨-૦-૦ નમૂનાનો અડ મંગાવો

નોટ—ઉપરના બંને ભાગો એકી વખતે લેનારને માત્ર રૂ ૨-૮-૦ મા મળશે રૂપીઆ મનીઓરડરથી મોકલવા જોઈએ

આયુર્વેદી ગૃહ ચિકિત્સાશાસ્ત્ર.

આયુર્વેદની અત્યંત ગુપ્ત ઉપયોગી ઔષધીઓનો આ પુસ્તકનો સારો મંત્રક કર્યો છે જેમા પ્રત્યેક ઔષુર્ય વ્યવસ્થા પૂર્વક પુસ્તકાનુસાર પોતે પ્રત્યેક રોગીની ચિકિત્સા કરી શકે છે સુસાફરીમા, ઘરમા અને અકસ્માતના પ્રમગે આ પુસ્તક ઘણુજ ઉપયોગી છે તેનો લાભ આ પુસ્તકથી મહેજમા મળે છે મૂલ્ય રૂા ૬-૦-૦ ટપાલ ગર્ચ રૂા ૦-૧૨-૦ વનૌષધી પ્રકાશના દશ આલક કરી આપનારને આ પુસ્તક મફત આપવામા આવે છે

પતો-વૈદ પંડિત બાબુરામ શર્મા.

પો. જલાલાબાદ, જુલ્હા મીરત.

દશ પુસ્તકો રૂ. ૨) માં.

“વિજ્ઞાન અને હુન્ન” મચિત્ર માસિકના આલક થનારનેજ મળે છે. વિષયો- જુગલાસ, માયુ, ગીટ, શાહી, ખેગ, ખેતીવાડી, શરીરશાસ્ત્ર, રગવા, ગપવા, વિગી

લખો—પ્રોફેસર લક્ષ્મીચંદ M A, M Sc, F C S (London) । M S T. કલાશુવન વડોદરા.

છતામ—જે આલક લાવનારને હમે પહેરે વર્ષે રૂ ૧) અને પછી તે આલકો ડા મહે ત્મા સુધી દર વર્ષે રૂ ૦। છતામ તરીકે આપીએ છીએ.

મહાજ્ઞાન રોકર મહાદેવપ્રસાદ લોગીલાલ.

મને જ્ઞાપતા ધણેજ આનંદ થાય છે હું હ જેન માત્ર થયા મહાજ્ઞાનના અતિ ભયંકર રોગથી સપડાયા હોતા એમાંથી મુક્ત થવા માટે મેં મારા વતન નડીયાદમાં પણ ડૉક્ટરો અને વૈદ્યોના કપાસો વ્યા પણ મારી સ્થિતિ સુધારવાને બહોળે વધારે બચાવે વખતે મારી આજીવનાનું સર્વ લોકોએ અને મેં ચોતે પણ જીવવાની આશા છોડી નથી હતી તે વખતે મારા સાથુપના બંને મને આત્મી સંબાધુ જાનના હવે જેથી આ તરફ મહા મુશ્કેલીએ પહોંચ્યા તે વખતે હું આપની ખાતે આવ્યા તે વખતે મારા સરીરનું વર્તન એવું (જેવું બને હું જાણવાને માટે વતન રાજ્ય સુધે અને માગ પડેલા અનાજ ટુણ હોવા આવી સ્થિતિમાંથી આડ નિવસના અરસામાં આપના વિજ્ઞાનોના, નરાજના, અને બીજાં દુર્ગા ઇલાજથી મારી સ્થિતિ ધણી સુધારી મઈને હું હરતો મરેતા થયો અને બીજાં આડ દિવસમાં મારે શરીર તદ્દત રોગથી મુક્ત થયું મેં મારા શરીરનું વર્તન દર્શ રતવ વધ્યું. હાલ હું બધો ખોરાક ખા શકું છું મેં મારી પાચનશક્તિ સુધારી છે અને હવે મને પણ નિયમિત થાય છે અને આના તથા મને જીવતાં મળ્યું જેમ હું તોપણ અતિશયમની તથી આપના કુશળી ઉપચારોમાં આવા ચંપતાર હશે એવું મને મને પણ તહોણ પણ હવે મેં મારે હું મુક્ત ખાતીવાદો થયાં એવું નહિ પણ બીજાં દુખી થતા દરગીઓને છાતી દોડાને લવામયુ ૩ ૪ ૫ ને તેઓ પોતાના દુઃશી લાચાર બની અથા કોય મેં નિગરા જની ગયા હોય તો તેઓની આગાને ફરીથી વ્યવસ્થા રવા માટે જેમ સ્થાન છે અને તે આપનું “તવજીવનાવધ” છે

નડીયાદ

૧ જીવનાડ ૧૫ ની રૂબાઈ } ઢાણી મૂળજીભાઈ ગિન્ધવાસ સહી દસ્કત થોતે.

“તમાકુનું દુર્વ્યસન.” વખતાર-રોકર મહાદેવપ્રસાદ ઈ એમ ઈ, એન ડી, એમ એન એસ એ

તમાકુના ઉપયોગથી થતો અને ખગમીઓ વિના મુપસિલ નિહાનોના મત્યના અભિપ્રાયો મારેતો ધણેજ ઉપયોગી, શાખાઓમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીના ખામ થયા નાથ નિમધ ૧ બીજી અર્થવૃત્તિ બપાયાને માત્ર યોજાઈ માત્ર થયા હતા તેની હજારો નકલો વેચાઈ ગઈ છે. તેજ તેની ઉત્તમના સૂચક છે આ નિમધને લોના છાપી નહોતો એનો જેવું પૈસાકારનું બીજું કોઈ કાર્ય હશે છુટક ન નો દોડ આનો. વર્તમાન બરીદા ૧૧ જાન્યારે વડીલ ભોગીલાલ પ્રિંકમલાલ, વીમનનગર, (કિતર ગુજરાત) એ સિરતાને લખા

વાટલીવાલેકે સ્વદેશી ઔપધ.

વાટલીવાલેકા પચુમિક્ષર ઓર ગોલીયેં તાપ-ચુલ્હારકેં લિયે ઓર સોમ્ય પ્રકારકે પ્લેગ પર રામરાણ ઔપધ હૈ. કીમત શીશી ૧ કા ૧ રૂપયા. વાટલી વાલેકે દાદકે મરહમકી ફક્ત એક ડિગ્રીસેં ત્રીન દિનમેંદી દાદ વેફા હોતી હૈ ૧ ડિગ્રીની કી. ૪ આને હૈ. શક્તિ વધાનેવાલી ગોલીઓની શીશીની કીમત ૧૧૧ રૂપયા. કૉલેરેજી (મદામારીકે ઔપધકી) શીશીકા ૧ રૂપયા, કેશ સાફ દોનેકી શીશીકી કી. ૩ રૂપયે. દંતમંજન ડિગ્રીકે ચાર આને.

મિલેકા પર્ગા-સવ જગદ અગર હા. પંચ. પલ. વાટલીવાલા વરલી-દાદર.

“નવજીવનાલય” અને વિજળીનું દવાખાનું.

માલિક અને મેનેજર - ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ, એન ડી.,
એમ. એન. એસ એ. (ન્યુયૉર્ક)

દવાઓ, દાકતરો, અને વૈદ્ય હકીમોથી થાકેલા દરદીઓને માટે
એક અમૂલ્ય આશીર્વાદ.

“નવજીવનાલય” એ એક આરોગ્યમંદિર છે અહિં રહેલા આવનાર
દરદીને જર્મની, અમેરિકા આદિ દેશોમાં નવી શોધાયેલી “નેચરોપથી”
નામની ઉપચાર પદ્ધતિથી વિજળી, વરાળ, પ્રકાશ, પાણી, અને અનેક બલતના
નવીન યત્રોની મહદવડે સાજા કરવામાં આવે છે શહેર બહારના સ્વચ્છ હવા
પાણીનો, રમણીય દેખાવનો, અને ડૉક્ટરની સતત બેઠી દેખરેખનો દરદીને
લાભ મળે છે, અને જેટલો હોય તેટલી વખત ઉપચારમાં દરદીને ફેરફાર
ગવામાં આવે છે. વળી મોટા ખર્ચમાં ઉતરીને હાલમાં દરદીઓને રહેવા,
ખાવા, પીવા, સુવા વગેરેની સર્વ જરૂરિયાતો આ ખાતા તરફથીજ
પૂરી પાડવામાં આવે છે. દરદીને કોઈ પણ તરફની તકલીફ પડતી નથી
અને ગમે તેવો ધર્મચુસ્ત દરદી પોતાનો આશાગ્રવિશાસ અને સારી નીતિ
સાચવી શકે છે, તથા તદુરસ્તી પાછી મેળવી શકે છે ફક્ત જે દરદીઓ
ખાટલામાંથી પોતાની મેળે ઉઠીને હરીફરી શકે નહિ તેવી નિર્બળ હાલતમાં
હોય તેઓનેજ પોતાના ખાનગી માણસને સાથે લાવવાની જરૂર પડે છે દરદીના
રોગ અને સ્થિતિ પ્રમાણે ગહેવા આવનાર દરદી (ઇન-કોર-પેશન્ટ)ના બે વર્ગ
રાખવામાં આવ્યા છે પહેલા વર્ગના દરદીની એક મામની ફી એક સો
રૂપૈયા, અને બીજા વર્ગની ફી સાઠ રૂપૈયા રાખવામાં આવી છે આ ફી
અગાઉથીજ લેવામાં આવે છે, અને જરૂર નહોતા આ ફીમાં વધારો થવાનો
પણ સંભવ રહે છે નવા આવનાર દરદીઓને ડૉક્ટરને મળવાનો વખત
મવારના ૭ થી ૧૧ અને રવિવાર સિવાય રોજ માજના ૪ થી ૭, વધુ
વિગત માટે રૂબરૂ મળવું અગર પત્ર લખી પૂછાવવું

ટેકાણું:—રાયપુર દરવાજા બહાર, કાકરીઓ જવાની સડકે પર હીવા

સળીના કારખાના નજીકના બગવાઓમાં, મુકામ-અમદાવાદ.

August, 1914.

શ્રી

Reg. No. B. 778.

ધનવન્તરિ.

DEHAVANTARI.

The Foremost Journal of Nature-Cure in India
—and—

A Practical Exponent of Eastern & Western
MEDICAL SCIENCE.

પ્રાચીન આયુર્વેદ, પાશ્ચાત્ય ડોક્ટરી વિદ્યા, નવીન નેચરોપથી તથા અત્યુપયોગી
આરોગ્યશાસ્ત્રનાં ઉત્તમ રહસ્યો, અને નૂતન શોધખોળોને શાસ્ત્રીયરીતે ચર્ચતું

લોકપ્રિય વૈદ્યકીય માસિક.

પુસ્તક ૭ મું.]

ઓગસ્ટ ૧૯૧૪.

[અંક ૪ મો.

આદ્ય ઉત્પાદક:—ડૉક્ટર મંજુલાલ. એમ. સી. પી. એસ, એમ. સી. એચ. સી. (કલકત્તા.)

પ્રકાશક અને તંત્રી:—મોગીલાલ ત્રિકમલાલ વકીલ. એફ. એ. વી. યુ.

વિસનગર (ડ. ગુજરાત.)

Published by —Bhogilal T. Vakil. F. A. V. U.

Visnagar (N. Gujarat.) India.

વાર્ષિક લઘાજમ પોસ્ટેજ સહિત રૂ. ૨-૦-૦. છૂટી પેક નકલ રૂ. ૦-૪-૦.

"Truth crushed to earth will rise again,
The eternal years of God are hers,
But Error, wounded, writhes in pain,
And dies among his worshippers."

"Man is his own fate, and in himself,
Can make a heaven of hell, a hell of heaven

વિષયાનુક્રમણિકા.

વિષય.	પૃષ્ઠ.	વિષય.	પૃષ્ઠ.
૧ શુ ખીજઓનો અનુભવે સ્વસુધા- ણામા કામ લાગે છે ? (ઇંગ્રેજ)	૩૩૭	૭ દાદર-દગજ-ગજકર્ણુ	૩૬૬
૨ મુબાઈમા મ્યાપવા ધારેવા પાઠ્યુર ઈન્ડીગટયુટ મામે વાધો (ઇંગ્રેજ)	૩૩૮	૮ અધિપતિની નોંધ, પ્રત્યન અને સમાચાર	૩૬૯
૩ વાધિરિમુક્તિ અગર રોગોનો અટ- કાન (ઇંગ્રેજ)	૩૪૦	૯ વગર સધેરો અગર સૂર્યથી પડે થયેસો ખોરાક	૩૭૬
૪ આરોગ્યપ્રાપ્તિના જાણવા ચોખ્ખ નિયમો	૩૪૬	૧૦ નેચરેપથી અને દવાઓ બનેતુ ' ધનવન્તરિ ' માં સ્થાન	૩૮૧
૫ શ્રી પગ્માત્મપ્રાર્થનાષ્ટકમ્ (કાવ્ય)	૩૬૧	૧૧ સ્ત્રીરોગ-જનુઆવ સળધી હુક હકીકત તથા અનુભવેવ ઉપાય	૩૮૩
૬. મૃત્યુપરીક્ષા	૩૬૨		

નોકરી-ધંધા

મોટે રખડતાઓને ઘેરબેઠા હજરો રૂપિયા-કમાવવાનું ઉત્તમ સાધન.

પ્રથમ ભાગ.

સ્વતંત્રતા.

બીજી આવૃત્તિ.

ધનવાન થવાનું અને પૈસા પેદા કરવાનું આ એક કિમતી સાધન છે.

આ પુસ્તકમા ખાસ અનુભવિ અને કિમતી હુન્નરોનો સમાવેશ કરેલો છે. જે હુન્નરો
હજુ સુધી કોઇ પણ પુસ્તકમાં કે ચોપાનીયામા બહાર પડેલા નથી પરંતુ તદ્દન નવીન છે.

આ પુસ્તકમાના દરેક હુન્નરો સુધરેલી દળબળ પ્રમાણેનાં પૈસા સદીના છેલ્લામાં
છેલ્લા શોધનના છે.

આવું પુસ્તક પેહેલ વેહેલુ ગુજરાતી ભાષામા બહાર પડે છે.

પુસ્તકની સાધજ-પાકેટ સાધજ ત્રણસો પાનાનું દળદાર પુસ્તક-મોનેરી સુહ
પાકી બાઈડીંગ કી. ૧૨ આના.

સ્વતંત્રતા બીજો ભાગ-તેટલુન્ મોટું દળદાર પુસ્તક તદ્દન નવીન હુન્નરો કીમત
બાર આના પોષ્ટ ખર્ચ જુદું.

બીજા પુસ્તકો-હુન્નર સાગર (સચિત) ૩. ૨૧, હુન્નર અર્થ ૨. ૧૧, તુરખા
સમ્રક ૨. ૬, હુન્નર સમ્રક ૨. ૧, હુન્નર ૮૦૦ કી. બાન્ આના, ઉચોગ સમ્રક બન્
આના, હુન્નર દરપણ બન્ આના, હુન્નર કળાપ્રકાશ બન્ આના, હુન્નરકળા (સચિત) ૨. ૦,
હુન્નર ૭૮ ૦) બાઈડીંગ જુદું.

હુન્નરોદય છુક ડીપો.

૧૬ બનીયન ગેટ મુમર્દ. ન. ૯



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃતપૂર્ણકુમ્ભં પીતામ્બરં સ્વલ્પસિદ્ધસુરેન્દ્રવંદ્યમ્ ॥

વન્દેરવિદનયનં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુરમૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જન્મના તામતું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરું છું.

“Mens sana in corpore sano.”

“પહેલું” સુખ તે જાતે નર્યા.”

પુસ્તક ૭ સુ.]

આગષ્ટ ૧૯૧૪.

[અંક ૮ મો.]

Do We Learn by the Experience of Others?

“No greater sophistry was ever repeated than that mankind learns by the experience of others. He has to try it all out for himself. He does not care a rap for history. History is a good thing to show off with on the Fourth of July and such occasions, but as for taking it seriously and profiting in any way by it—never. The burnt child dreads fire only after it has repeatedly burned itself. Mankind has waded and weltered in its own blood up to the present time. History is one dark and horrible bloodstained page. The cries and moans of the helpless and innocent victims of cruel warfare shriek out at every page. Each child is taught all this in the schools, but it is like a fairy-tale to him. As soon as he can grasp the pig-skin he is on the gridiron, and his highest ambition is a musket and the militia. He dreams of glory on the battle-field and of the blood-bathed perquisites of war—rape and rapine, and precisely like his ancestral robber baron they sound like music in his ears—he is intoxicated with the vision of smoke and carnage

and hell turned loose—he is a savage still, nay, he is a fiend incarnate who loves such things.

Israel Zangwill says:—

“Over the thin and intermitent pipings of peace crash the the impurturbable hammers of the War-Devil, fashioning his ships; the great furnaces roar, forging his cannons; the war drum beats, the trumpet blares, the kings go to their thrones to the sound of tramping soldiers—the great captians of industry, the chiefs of art and learning, thrust into the background, hidden away like poor relations.

“So long as the War-Devil dictates the very symbols of our civilization he will remain its master. So long as our conceptions remain radically unchanged, so long as no new world religion flames into being with a new, passionate sense of brotherhood and a new scale of human values, so long we shall cry Peace, Peace, where there is no peace.”

Europe is an armed camp. Germany the maddest of the bunch, because the most fearful and jealous, is increasing her armaments by hundreds of millions. France is competing, and England, Austria and Russia—even peaceful old Denmark and stoid old Holland are aroused to the realization that in the impending grand military coup they will be but a mouthful apiece.

—From the “Little Brown Book.”

JUNE 1913.

The Proposed Pasteur Institute.*

SIR,—

I earnestly trust that it will not be decided to erect a Pasteur Institute in Bombay.

It is well-known that Pasteurism is steeped in commercial interest.

* Vide letter No. 1557 dated 27th February 1914 from the Secretary to Government, General Department, to the Municipal Commissioner. (Item No. 60 on the May Agenda of the Bombay Corporation.)

It involves considerable cruelty to animals, which revolts many of our Indian fellow-subjects even more than it revolts our own countrymen.

The statistics by which it is sought to prove that Pasteurian inoculations are of value will rarely bear an impartial investigation from outside.

Pasteur's great claim was that he discovered a cure for hydrophobia.

I have collected about 2000 cases—another thousand having been collected previously—in which death from hydrophobia took place after inoculation against it, as recorded in the annals of the Pasteur Institutes themselves, and these cases included all varieties of circumstances, the treatment having sometimes been resorted to immediately after the bite.

It is highly probable, when patients get the paralytic form of the disease, that this (which always appears in an inoculated rabbit) was induced by the inoculation itself.

As to other treatments, patients are simply exploited at the Pasteur Institutes for the proving and for the sale of innumerable sera and vaccines many of which are subsequently given up and rapidly forgotten.

While so many sanitary reforms are needed in India, it seems a wicked waste of money that could be so well spent to appropriate it to the fad of a medical clique.

Yours etc.

WALTER R. HADWEN, J. F., M. D.
Gold Medallist in Medicine and Surgery.
 President,

British Union for the Abolition of Vivisection,
 32, Charing Cross, London, S. W.

Dec. 31, 1913.
 ("Bombay Chronicle" Saturday Jan. 17, 1914.)

IMMUNITY.

(BY FREDERICK V. WOOLDRIDGE, M. D., PITTSBURG., PA.)

Mr. Chairman, and Ladies and Gentlemen of the Pittsburg Physical Culture Society:

It is my privilege and pleasure to speak to you this evening as a doctor and physician. This title formerly indicated only one who practiced the art of curing diseased conditions, but its modern significance is far more comprehensive. To-day a doctor or physician is one who practices the art and science of preventing disease, as well as of curing diseased conditions. And the highest aim of the medical profession to-day is to prevent disease.

By disease we mean "deviation from the healthy or normal condition of the functions or tissues of the body." Huxley says it is "a perturbation of the normal activities of a living body." We are not so much interested, however, in what disease consists of, as we are anxious about what will prevent it. Therefore to night, in a simple way, it may be well to consider the great subject of Immunity.

Immunity may mean anything, from being exempt from public service in a legal way, to freedom from the risk of infection from a pathological standpoint. We will briefly consider immunity from the standpoint of "the ability of the human economy to resist infectious and contagious disease." Without going into the consideration of the fascinating work of Pasteur, or the results of Lister's experiments with antiseptics, or the outcome of the hard, tedious laboratory labors of Koch, the discoverer of the germ of tuberculosis, we will confine ourselves to an outline of the work done by Metchnikoff and Dr. Wright.

Metchnikoff, profiting by the work done before him, proved that the white blood-cell was the mainstay of the animal organism in its resistance to germ disease. He found that the leucocyte, or white blood-cell simply killed and ate the germs. He called this power of the leucocyte "phagocytosis," meaning (from the Greek

derivation) the ability of certain cells of the body to eat bacteria and digest them. This ability is possessed to a high degree by the white cell, or leucocyte, of the blood. Dr. Wright of London, after years of the most painstaking, practical study, discovered why the leucocytes did not always perform their duties; and best of all, he demonstrated certain things which would improve the appetite of these leucocytes for germs, in case the leucocytes were lazy or had an attack of general debility.

We all know that the blood, as it flows through the blood vessels, consists of three principal elements: first, the blood serum, which carries food to needy parts, and serves as a medium in which the other two elements can carry on their daily work; second, the red blood-cells or discs, whose main work is to carry oxygen to keep the tissues fresh and sweet—to every cubic millimeter of blood there are four or five million red cells; third the leucocytes, the great police system of the body—six or seven thousand of them normally to every cubic millimeter.

There are four or five kinds of leucocytes, but we will discuss only one, with honorable mention of another. The great bulk of leucocytes, approximately seventy per cent, are called neutrophile cells. The whole denomination is: Polymorphonuclear Neutrophile Leucocyte. It is a great shame to call an ordinary, gentlemanly, business-like leucocyte such a name, but a polysyllabic German did it, and he did not know any better. These neutrophile cells are the police force of our body, with a police system simple yet limitless. Its individual policeman knows no fear, and all of them have the important knowledge of pulling together. They practice the spirit of good-fellowship.

One time, while studying a particularly fat and jolly leucocyte who was under the microscope, it looked up and actually winked at me. Knowing that leucocytes have no sex, and therefore fearing no trouble from any mere human being, such as my wife, I winked back.

"How would you like to come along home with me to see and understand many things about our lives?" it asked.

"Dee-lighted," I answered. So, leaving my cumbersome body seated in the chair, apparently peering into the microscope, I followed my friend, and soon was in the midst of many wonderful happenings and strange sights.

We stopped first at the corner of Internal and External Jugular Streets. Here we watched the little real blood-cells carrying the carbon dioxide in their bodies to exchange it at the Pulmonary Exchange in Lung Market, for oxygen, and then come back from the lungs, travelling along the arteries, to empty the oxygen where it was most needed. What a sight to see eight or ten red cells rush up a small artery to supply the ever-necessary oxygen, and come back with the waste carbon dioxide. a never-failing cycle, yet all done silently and willingly. What wonderful instinct directed them to the spot most in need of oxygen?

While watching this interesting activity, my companion suddenly left my side, and stepped quietly along until he suddenly caught a large, rod-like body, which he absorbed promptly into his own economy. Two or three other policemen came along, all after the same object.

"Did you get him, Jerry?" asked one chap, all out of breath. "Of course he did," said another leucocyte who arrived in time to see my companion eat the foreign body. "What is it that you captured?" I asked.

"Oh, a criminal that is of the ordinary 'Yegg' type," he answered. "His names is Bacillus Tuberculosis, and he and his kin cause us lots of trouble, especially when they get a good foothold at the Oxygen Exchange in Lung Court."

A few minutes later we found a great many neutrophile leucocytes all moving up along Vertebral Avenue, which ran deeply along the back of the neck. About half-way along the avenue a short turn was made to ward the surface, using a small alley-way and soon we were crowded near the surface, with hundreds and thousands of policemen.

"What's the trouble?" asked my friend. "Oh, we received word that a large company of Staphylococci have gained a foothold in one of the sweat glands, and are making an attack trying to enter the body proper."

By this time the small blood-vessel was jammed with policemen. However, getting very near the seat of infection, my chum opened a door in the blood-bessel and with many other policemen we walked into the tissue. Soon we were right on the field of battle. A hundred thousand little round germs were pouring out their poison, and doing all the damage they could. Many police men were dead and dying along the paths, all of them filled with germs. Some had ten germs in their bodies, some five; all had some bacteria. If any bacterium happened to break through into a blood vessel, that blood-vessel was filled with hungry leucocytes, and the harmful germ soon met his fate.

My companion soon became separated from me, and the last thing I saw it do was to absorb a trio of germs, and waving me a farewell, pitch into the very midst of battle, which meant only death; so I had to get back to my microscope as best I could alone. Not only had there been numerous policemen at the point of battle, but also all over the vast network of blood-vessels were extra policemen, doing patrol duty. Instead of there being only six or seven thousand to each cubic millimeter, there were twelve thousand. What magnificent protection for all the body!

When I got back to my laboratory and peeped through the microscope, there was my jolly friend dead, but triumphant, with eighteen decrepit, half-consumed germs in his anatomy. That morning a patient had come into my office with a boil on his neck, and right in the center of the abscess, when it was opened, was Jerry Neutrophile Leucocyte. The pus or matter consisted of thousands of leucocytes who had died in successful defense of their country. And thus it always is in the healthy body, whether the enemy be typhoid fever, measles, scarlet fever, or some other disease. Sometimes the battle is a losing one, and then the result is death to both leucocytes and body.

It would be pleasant and comforting to end this paper here, for what a satisfactory feeling to know that in each of us is such a protective force! But, alas, there is a dark side to this wonderful police system. Many unpleasant facts have been brought to light, such as

unfair treatment of the policemen, graft in the commissary department, poor food to these valuable little guardians, who need proper nourishment to enable them to best protect the whole economy. Therefore we must go a step onward, and, if possible, make public such unfortunate causes of civic trouble.

Dr. Wright found that in people suffering from tuberculosis, for instance, the leucocytes would each eat only three to four germs of tuberculosis, while the leucocytes of a healthy person would each absorb ten or twelve. Something evidently was present in the blood of the tubercular patient which took away the appetite of the leucocytes for the germs of the disease. If in any way the leucocytes could be stimulated to eat the requisite number of germs, the battle could be won. He called the ability of the leucocytes to absorb germs the Opsonic Power. "Opsonin" comes from the Greek word meaning "to have appetite for." If a normal person's leucocytes can absorb ten germs of typhoid fever, his opsonic index is said to be 100 per cent. If the leucocytes from a person suffering from typhoid fever can absorb one or two germs per leucocyte, then the opsonic index of the person is ten to twenty per cent.

There are very many ways of keeping our opsonic index high; that is, of keeping our police force in splendid condition. Let us consider some of the simplest. Can our commissary department supply these valiant fighters with the proper energy if the liver is chronically congested? I think not. Can you not imagine two policemen meeting in a quiet capillary for a brief chat?

"What's the matter, Tom? You look sleepy."

"Sleepy, say you! How can I help it, with the food they give us half-treated in the mouth, and then dumped into a stomach that is overloaded? Even when the best of the food is absorbed by our friends in the lymphatic system it sickens them—it is so rich in fats and rich sweets. Why, down in the glucose factory called Liverville there is so much congestion that the output is only a fraction of what it should be. With all this diminishing our nourishment, how can a fellow chase a husky microbe without getting winded? I had two get away from me to day."

The eating of simple, nourishing food, well prepared, with a minimum amount of meat and a maximum amount of mastication, will help keep our opsonic index high and even. Again, how many of us know what exercise is? And do we realize the beneficial effects on these small but mighty warriors of drinking plenty of water between meals? Then the value of fresh air—a fresh-air jag every day stimulates the blood, and the leucocytes enjoy it as much as we. The average individual knows so little of the beneficial effects of fresh air that if he would take half a dozen very deep respirations every chance he gets, we should never hear the last of it—the effects would be so good.

Finally, my friends, exercise, fresh air, pure water—these three; but the greatest of these is pure water. And again, finally, my friends, less meat, slow eating, thorough mastication—these three; but the greatest of these is through mastication.

Can a man have a sour smile and grumpy disposition with a high opsonic index? Probably not; for the leucocytes are a cheerful lot, and hate shirking and unwillingness to make the best of everything. May we be selfish and grasping? No; for these policemen are always following the golden rule. Now, a sunshiny character is a great help—it must be; therefore, finally and to finish, energy, steadfastness, cheerfulness—these three; but the greatest of these is cheerfulness.

We believe these little atoms, so minutes, so simple, embody the greatest of the properties which make up the successful life; and that exercise, light diet, fresh air, pure water, energy, steadfastness, good fellowship, and cheerfulness are the elements which go to make the life independent, and which generate the truest freedom.

* * * * *

Dr. Wooldridge is a scientist of uncommon sense. I hope our readers will read his *Police Story* carefully.

(Editor.)

આરોગ્યપ્રાપ્તિના જાણવાયોગ્ય નિયમો.

(ગયા અક્ષનો પૃષ્ઠ ૩૨૮ થી ચાલુ)

મનુષ્યોના જહર પરત્વે પણ આરીજ સ્થિતિ થઈ છે. ચોરીમ ક્ષાક્રમા થઈ સવાશેર ખોગક પચવવાની તેની શક્તિ હોય છે તેને સ્થાને ત્રણ વખત થઈ સનામશેર ખોરાક તેમા નાખનામા આવે છે સનારનો નાસ્તો પૂરેપૂરો પચેનો હોતો નથી એવામાં ખોરાક ખાણુ તેમા આરી પડે છે. આ સમયે જહર સેજસાજ થાકી જાય છે. ઘોડા ઉપર જેમ ચાલુકનો ઉપયોગ કરવામા આવ્યો હતો તેમ જહર ઉપર પાન, ચોપારી, ઇલાયચી, સ્નાઈટ ધાણા, બીડી, ખારી સૂડ, આનદ ભૈરવની ગોળી કે કોઈ ધનવન્તરિ વૈધના સ્વહસ્તે જનાવેલી ચૂર્ણની ગોળાનો ચાલુકમાર જહર ઉપર પડે છે ખોરાક ખાણુ ચાલુકમારને લીધે તે જેમ તેમ કરી પચવે છે. સાજ પડે છે. વાળુને માટે ધર્મમાદ પડે છે. મારના કાગેલી ગરીમ ક'ની મારક જહર તો ત્રામીજ ગયુ હોય છે તોપણ ધનને માટે હાલનરાજ કરતા ગળ-કદાની મારક તેની ઉપર જરા પણ દવા રાખ્યા સિવાય જહરને નહી કામ સોપનામા આવે છે. અર્ધુ આવ્યુ ન આવ્યુ કરી જહરમા એકે એકે કોળીયા મૂકનામા આવે છે, જાણે બહુ-કમા દાસી દાસી દારૂ ભરવામા ન આવતો હોય ? જમી ઉડી એકાદ લોટો પાણી લીચી જહર આઘા પાઘ થવાનો ઇરાદો કરે છે, પણ ગાળની ચલમ ચલાવવાથી જેમ ઘેન ચઢી જઈ અનધન થઈ જવાય તેમ અનાજના ઘેનમાં પધારીમાં જઈ આઘોટુ પડે છે. બંદુકની મારક શરીર એક બે બહાર તો જરૂર કરે છે, પછી એકાદ બે બીડીગો કુકી પાચનશક્તિની દવા પી અને અધુરામા પૂરૂ દારૂનો શોખ હોય તો તે પણ લઈ સૂઝાની તૈયારી કરનામાં આવે છે. આમથી તેમ આઘોટતા આઘોટતા નિદ્રાનશ તો નહિ પણ ઘેનનગ થઈ જવાય છે. રાત્રે દૂધપાક પૂરી જમ્યાનાં સ્વપ્ન આવે છે. ખોગી તુષાને લીધે જાગી જવાય છે અને એકાદ બે પ્યાવા પાણી પી વળી સૂઈ જાય છે સ્વપ્નસદ્ધિમા રમણ કરી સવારમાં આ મૃત્યુ લોકમાં તેમનું ઉત્થાન થાય છે. ચાલુકમાર પડેલા ઘોડાની પેડે તે જડ થઈ જાય છે. સવારમાં એકાદ બે બીડીઓ પીએ છે પણ ઝાડાની આદત થતી નથી, વળી પાનમાં થોડી ઉંચી જાતની તમાકુની પાદડી ભેળવી ખાય છે પણ કંઈ પત્તો લાગતો નથી. અ'પ સમય પછી છીકણીની એક બે ચપડીઓ ભરે છે પણ કંઈ માન્યા કહેતું નથી મનારમાં જાગરૂ તો જહુંજ જોઈએ એ ઇરાદાથી તે જાય છે. દમ્ત સારો આવતો નથી એટલે માથુ ભારે થાય છે જડતાને લીધે કંઈ એન પડતું નથી. સવારના નાસ્તા ઉપર પ્રીતિ થતી નથી, તો પણ સનામમાં કંઈ ખાણુ તો જોઈએ, એ ઇરાદો નાસ્તો કરનામાં આવે છે પ્રથમ દિવસની મારક આજે જહર ઉપર જુલમ ચુલ્લે છે. એમ થોડા દિવસે તે તપન અશક્ત થઈ જાય છે એટલે અર્જુનું નિકાગથી તે જવરનો ભોગ થાય છે અર્જુનું નિકાર ગમે તે રૂતે બહાર નીકળવોજ જોઈએ, અથવા તો અદર ને અદર બળી જવો જોઈએ જવર આવે છે એટલે ખવાતું નથી અને તેને લીધે નિકાર બળવા લાગે છે. કોઈ પણ રીતે શરીરમાથી નિકારનો નાશ થાય છે ત્યારેજ જહર પોતાની પૂર્વ શક્તિમાં આવે છે પાચનશક્તિ અને નિકાર એ બન્નેનો પરસ્પર વિરોધ છે. જ્યારે શરીરમા નિકારનું પ્રાબલ્ય થાય છે ત્યારે પાચનશક્તિ ક્રિયા રહીત થતી જાય છે, અને અતે શરીર રોગવન થાય છે.

ચાલીસ વર્ષ પછી મનુષ્યો પોતાને વૃદ્ધ માને છે અને વૃદ્ધ થતા જાય છે તેનું ખરું કારણ પાચનશક્તિની મંદતાજ છે. તે મંદ પડવાથી શરીરની શક્તિ પણ મંદ પડે છે અને શરીરને શક્તિવાન બનાવવા પાક કે વસાણાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે પણ તેના ઉપ-યોગથી શક્તિ વધવાને બદલે ઘટે છે; કારણ કે જરૂરને તે પચવવા સારું હૃદયી વધારે કામ કરવું પડે છે, અને હૃદયી વધારે કામ કરવાથી તે શ્રમિત થયા સિવાય રહેતું નથી. હાલના સમય પ્રમાણે મનુષ્યનું આયુષ્ય સોથી એકસોવીસ વર્ષ સુધીનું ગણાય છે. તે પહેલાં મરી જનાર શરીરશાસ્ત્રના થોડા ઘણા નિયમો પણ તોડે છે તેથીજ વહેલા મરી જાય છે, અજર અમર થઈ જવાની વાતો તો હાલનાં સાહિત્ય પ્રમાણે હવામાં કિલ્લા બાંધવા જેવી ગણાવી જોઈએ, પણ એકસો વીસ વર્ષ જીવવું એ કંઈ આકાશપુષ્પ જેવી ગપ નથી પણ સત્યમાં સત્ય વાત છે. તેટલાં વર્ષ અગાઉ મરી જવું અથવા તો સો વર્ષની ઉંમર પહેલાં વૃદ્ધ થઈ જવું એ શરીરની અસ્વાભાવિક ટેવોનુંજ પરિણામ છે. મનુષ્યને હાથે અગત્યનાં કામ લગભગ સાઠ વર્ષની ઉંમર પછીજ થાય છે. તેટલી ઉંમરમાં તેણે સંસારનો ઘણાખરો અનુભવ લીધો હોય છે અને મનુષ્યોની પરીક્ષા કરી લીધી હોય છે; તેથી તે ઉંમર પછી તે જે કામ હાથમાં લે તેમાં ધણું કરી તરી પાર ઉતરે છે. સાઠ વર્ષની ઉંમર પહેલાં આ દેશમાં તો ઘણાખરા મરી જાય છે અથવા તો મરણ પથારીને લાયક થઈ જાય છે, તેથી કોઈ પણ અગત્યની શોધ વા બુદ્ધિગળ બતાવનારું મહત્ત્વ ભરેલું કાર્ય આ દેશમાં થતું દ્રષ્ટિએ આવતું નથી.

કોઈ દિવસ માથું પણ દુખવા ન આવે એવો હલકો અને અલ્પ ખોરાક ખાય. ચુરોપ, અમેરિકાના વિદ્વાન પુરૂષો પોતાના શરીરને તનદુરસ્ત સ્થિતિમાં રાખવા માટે દરરોજ જોખાને ખોરાક ખાય છે. તમે પણ શરીરને આયુષ્યમાન કરવા ઇચ્છતા હો તો તેમનો માર્ગ પકડો. આજે જેટલું ખાવાનો ઇરાદો હોય તેને જોખા જુઓ. કાલ સવારે તે ઉપર ચિકિત્સા કરો કે તમારું શરીર સ્ફુર્તિવાળું છે? ઝાડો સાફ ઉતર્યો છે? સુખપૂર્વક નિદ્રા આવ્યાનો શરીરને અનુભવ થાય છે? પ્રસન્નતા લાગે છે? જરૂર ખાલી પણ સત્વમય જણાય છે? જો હા તો તમે લીધેલો ખોરાક તમારા શરીરને મારક છે. તે પ્રમાણે ખીજે દિવસે પણ લેજો. જો ઉપરની કોઈ પણ બાબતમાં ખામી લાગતી હોય તો અધોગ ખોરાક કમી લેજો, ને ખીજે દિવસે ચિકિત્સા કરી જોજો. ખોરાક જોખવાની વાત હિંદુ હૃદયને નવાઈ ભરી લાગતી હશે પણ હાલના હિંદુ-બીર-હૃદયમાં આર્યહૃદય રાખવાની જરૂર છે અને આર્યહૃદયને તેમાં કંઈ નવાઈ નથી. પશ્ચિમના કેટલાએક વિદ્વાનો તો પાણી પણ માખીનેજ પીએ છે. તમે પણ તેમ વર્તશો તો અધિક લાભ થશે.

શરીરમાં સાચી વિકાર ઉદ્ભવે છે તે ચિકિત્સા કર્યા સિવાય પકડાય તેમ નથી માટે આહાર સંબંધી ચિકિત્સા કરવામાં ખામી રાખશો નહિ. જે આહાર તમને મારક ન હોય તે આહાર યદ્યપુ કરવાની જુદા કરશો નહિ.

તમારું જરૂર ત્રણ વખતનો ખોરાક પચાવવાને સમર્થ ન લાગે તો, બે વખત ખાજો. બે વખતનો ખોરાક પચાવવાને સમર્થ ન જણાય તો એક વખત ખાજો. એક વખત અર્ધોશર ખાવાથી પણ પચી શકતું ન હોય તો પાંચેર; નવટાંક કે અધોગ ખાજો, અને તેટલું પણ પચે તેમ ન લાગે તો ઉપવાસ કરો. ઉપવાસ કરવાથી મરી જવાતું નથી, પણ અપચાથી મરી જવાય છે. દુનિયામાં જેટલા મરણ થાય છે તેમાંથી માત્ર બીજને લીધેજ

આરોગ્યપ્રાપ્તિના જાણવાયોગ્ય નિયમો.

(ગયા અકનો પૃષ્ઠ ૩૨૮ થી આગળ)

મનુષ્યોના જરૂર પડતે પણ આરોગ્ય સ્થિતિ થઈ છે. ચોરીમ ક્યાકમા થઈ સનામશેર ખોરાક પચવવાની તેની શક્તિ હોય છે તેને સ્થાને ત્રણ વખત થઈ સનામશેર ખોરાક તેમા નાખનામા આવે છે. સનામશેર નાસ્તો પૂરેપૂરો પચેનો હોતો નથી એવામાં ખોરાક ખાણું તેમા આની પડે છે. આ સમયે જરૂર સેજસાજ થાકી જાય છે. ઘોડા ઉપર જેમ ચાલુકનો ઉપયોગ કરવામા આવ્યો હતો તેમ જરૂર ઉપર પાન, ચોપારી, ધવાવચી, ગાદિયા ધાણા, ખીડી, ખારી સૂકા, આનદ ભૈરવની ગોળી કે કોઈ ધનવન્તરિ વૈધના સ્વકસ્તે બનાવેલી ચૂલ્હની ગોળીનો ચાલુકમાર જરૂર ઉપર પડે છે. ખોરાક ખાણું ચાલુકમારને લીધે તે જેમ તેમ કરી પચે છે. આજ પડે છે નાણે માટે ધર્મમાદ પડે છે. મારના કાઢેલી ગરીમ ની મારક જરૂર તો ત્રામીજ ગયું હોય છે તોપણ ધનને માટે હાવનશાળ કરતા ગળ દ્વાની મારક તેની ઉપર જરા પણ દવા નાખ્યા સિવાય જરૂરને નવું કામ સોંપનામાં આવે છે. અર્ધુ આવ્યું ન આવ્યું કરી જરૂરમા એકે એકે કોળીયા ચૂકનામા આવે છે, બાણે બહુ કમા દાસી દાંસી દારૂ ભરવામા ન આવતો હોય ? જમી ઉઠી એકાદ લોટો પાણી લીધી જઈ આઘા પાઘા થવાનો ઇરાદો કરે છે, પણ ગાળની ચપમ ચકાવવાથી જેમ ઘેન ચઢી જઈ અનધન થઈ જનાય તેમ અનાજના ઘેનમાં પથારીમા જઈ આજોટનું પડે છે. બંદુકની મારક શરીર એક બે બહાર તો જરૂર કરે છે, પછી એકાદ બે ખીડીયો કુકી પાચનશક્તિની દના પી અને અધુરાનાં પૂરૂ દારૂનો શોખ હોય તો તે પણ લઈ ચૂકાની તૈયારી કરનામાં આવે છે. આમની તેમ આજોટતા આજોટતા નિદ્રાવશ તો નહિ પણ ઘેનવશ થઈ જનાય છે. રાત્રે દૂધપાક પૂરી જમ્યાના ચપન આવે છે ખોટી તૃપ્તિને લીધે જંગી જવાય છે અને એકાદ બે પ્યાવા પાણી પી વળી સફળ જાય છે સ્વપ્નસપ્નિમા રમણ કરી સવારમાં આ મૃત્યુ લોકમાં તેમનું ઉત્થાન થાય છે ચાલુકમાર પડેલા ઘોડાની પેડે તે જરૂર થઈ જાય છે. સવારમાં એકાદ બે ખીડીઓ પીએ છે. પણ આઘની આદત થતી નથી, વગી પાનમા થોડી ઉંચી જાતની તમાકુની, પાદડી ભેળવી ખાય છે પણ કંઈ પત્તો લાગતો નથી. અંધ સમય પછી છીટણીની એક બે ચપડીઓ ભરે છે પણ કંઈ માન્યા કહેતું નથી સવારમાં જાગર તો જતુંજ જોઈએ એ ઇરાદાથી તે જાય છે. દસ્ત સારો આવતો નથી એટલે માથુ ભારે થાય છે. જડતાને લીધે કંઈ ચેન પડતું નથી. સનામના નાસ્તો ઉપર પ્રીતિ થતી નથી, તો પણ સનામમાં કંઈ ખાણું તો જોઈએ, એ ઇરાદો નાસ્તો કરનામાં આવે છે પ્રથમ દિવસની મારક આજે જરૂર ઉપર જીવન ગુજરે છે. એમ થોડા દિવસે તે તદન અશક્ત થઈ જાય છે એટલે અર્જુનું વિકાગ્યી તે જરૂરનો ભોગ થાય છે અર્જુનું વિકાર ગમે તે રસ્તે બહાર નીકળવોજ જોઈએ, અથવા તો અદર ને અદર બળી જવો જોઈએ. જવર આવે છે એટલે ખવાતું નથી અને તેને લીધે વિકાર બળવા લાગે છે. કોઈ પણ રીતે શરીરમાંથી વિકાગ્યો નાશ થાય છે ત્યારેજ જરૂર પોતાની પૂર્વ શક્તિમાં આવે છે પાચનશક્તિ અને વિકાર એ બન્નેનો પરસ્પર વિરોધ છે. જ્યારે શરીરમાં વિકારનું પ્રાબલ્ય થાય છે ત્યારે પાચનશક્તિ ક્રિયા રહીત થતી જાય છે, અને અતે શરીર રોગવશ થાય છે

પીયું નહિ, વખતે પીયું પડે તો એટલે ધુટ્યો પીયું. નવટાંદને આશરે દહીં અથવા છાશ ખસ છે. છાશ કે દહીંમાં મીઠું મરચું દંઈ નાંખવું નહિ. તેની અસલ સ્થિતિમાંજ પીયું.

૩. દિવસના અંતમાં એટલે તેનો અર્થ સંધ્યા સમયે એવો નથી. તેનો પણ આયુ-
વેદિક અર્થ એવો છે કે પથારીમાં સૂવાને માટે બેસા પછી અને સૂઈ જતા પહેલાં સામાન્ય
રીતે ગાયતું ટાકું દુધ સાફ ગણાય છે. બેસતું પૈદિક છે, પરંતુ ડેટલાએદને તે ભારે લાગે

ધણા થોડા મરી જાય છે. તમાગ ગામની હકીકત તપાસો, આર મહિને પચાસ મરણુ તેવાં થતાં હોય તો તે પચાસમાંથી ખાસ ભૂખમરાથી કેટલાં મરી ગયાં ? અકસ્માતથી કેટલાં મરી ગયાં ? આ બે જાતનાં મરણુ આઠ કર્પા પછી બાકીનાં મરણુ અપચાને લીધેજ થયેલાં હતાં તે નક્કી જાણો.

રોગની ઉત્પત્તિનું સ્થાન જરૂર છે. રોગમય જંતુઓને પેસવાનાં દાર એક કરતાં વધારે છે, પણ તે જંતુઓનું પોષણ જરૂરમાંજ થાય છે. કોઈવા પદાર્થમાં જેમ જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે તેમ જરૂરમાં એક દિવસ કરતાં વધારે વખત આહારના પદાર્થ રહે છે, એટલે તેમાં સડો પેસવા લાગે છે, અને જંતુની ઉત્પત્તિ થાય છે. ઘણા મનુષ્યોને જીલ્લાબતી દવા લીધા પછી ઉલટી થાય છે ત્યારે ઉલટીમાં બે દિવસ ઉપર ખાધેલા અનાજના દાણા નીકળે છે. તે દાણા અંદર કડોવા લાગ્યા હોય છે. ઉલટી મારફતે તેને કાઢવામાં ન આવ્યા હોત તો રોગના જંતુ તેમાં ઉત્ભવી, પોષણ પામી શરીરને રોગમય કર્યા સિવાય રહેજ નહિ.

ખોરાકને પચાવવામાં નીચેના ત્રણ ઉપાય અકસીર જણાયા છે. તે દવા નથી તેમ તેને માટે એક પૈમો પણ ખર્ચેલો પડે તેમ નથી તેથી તે માત્ર વગરના છે એમ કહી પણ માનશે નહિ. માત્ર નિયમસર તેનો ઉપયોગ ચાલુ રાખવાની જરૂર છે. પાચનશક્તિ જેની મંદ પડી ગઈ હોય તેને તો તે અમૃત્ય છે, ઝાડાની કમચ્છતવાગાને તે અમૃત તુલ્ય છે, અને ધાતુપુષ્ટિની ઈચ્છાવાગાને તે ધાર્યા કરતાં સારો ફાયદો કરે છે. શીકા પડી ગએલા ચાંદરાને તે થોડા વખતના મેરનથી પણ લાભ આપે છે. વર્જન કરી લલચાવા કરતાં તેનું સેવન કરી અનુભવ લેવા જેવા આ ત્રણ ઉપાયો છે. વખતે તમારામાંના કોઈ તે ઉપાયને જાણતા હશે પણ “ જાણ્યો કોયડો કોડીનો ” કરી કાઢશે નહિ.

આ ત્રણ ઉપાય અમુક ત્રણ વખતે ત્રણ જાતની પીવાની- વસ્તુઓ છે. ત્રણ વખત

પીવું નહિ, વખતે પીવું પડે તો એકાદ ધુટડો પીવું. નવટાંકને આશરે દહીં અથવા છાશ ખસ છે. છાશ કે દહીંમાં મીઠું મરચું કંઈ નાંખવું નહિ. તેની અસહ સ્થિતિમાંજ પીવું.

૩. દિવસના અંતમાં એટલે તેનો અર્થ સંધ્યા સમયે એવો નથી. તેનો પણ આયુર્વેદિક અર્થ એવો છે કે પથારીમાં સૂવાને માટે બેઠા પછી અને સૂઈ જતા પહેલાં સામાન્ય રીતે ગાયનું ટાડું દુધ સાથે ગળાય છે. બેંસનું પૌષ્ટિક છે, પરંતુ કેટલાએકને તે ભારે લાગે છે; તેમ છતાં જેને બેંસનું દુધ ખાવાતો મહાવરો હોય તેને વાંધો નથી. ઉતું દુધ કરી પીવાથી પણ નુકશાન નથી. સૂઈ જતાં પહેલાં પાણી પીવું હોય તેને દુધ પીતા પહેલાં પી લેવું, કારણ કે દુધ પીધા પછી માત્ર સૂઈ જવાનું રહે છે, ધરના ખારણાની સાંકળ પણ પહેલી વારી લેવાની છે અને દીવો પણ પથારીમાં બેઠે બેઠેજ ઓલવવાનો છે.

આ ત્રણ ઉપાય આ અંક પહેલેયતાંની સાથે શરૂ કરો અને પછી એક માસમાં તમને કેમ લાગે છે તેની ખાતરી કરો. ઉપરના શબ્દો વ્યાજબી લાગતા હોય તો પ્રયોગ ચાલતો રાખજો તેથી વિરૂદ્ધ જણાય તો તમને કંઈ નુકશાન તો નથીજ.

આ ઉપાય જે તમે આ પૂર્વે યોગ્ય હશે તો તેમાં શા શા ગુણ દોષ રહેલા છે તે સર્વ તમને અનુભવમાં આવ્યા હશે. અનુભવી મનુષ્યોનુંજ કહેવું યથાર્થ ગણાય છે. એકાદ પુસ્તકનાં પાનાં વાંચી તેના ઉપરથી ઉતારો કરી દૂનિયામાં એકાદ ખીનઅનુભવનું ગંધુ મૂકી લોકોને તેમાં લલચાવવા એ વ્યાજબી નથી. દૂનિયાને ગુરૂ થઈ દોરવાનો હક અનુભવી પુરોષોનેજ છે. તે અનુભવીઓએ આ ત્રણ હિતકર ઉપાય આરોગ્યપ્રાપ્તિમાં ઉપયોગના જણાવ્યા છે. લેખકને આ ઉપાય પૈકી પહેલા ઉપાયનું ખાર વર્ષથી પાલન કરનાર એક અનુભવી પુરોષ એમ કહેલું છે કે ગયાં ખાર વર્ષથી તે તેનો પ્રયોગ કરે છે અને તેને જે બંધકોશ થું તેની ખજાર નથી, માથું ચઢવું એતો તેના શરીરમાંથી દેશનિકાલ થઈ ગયું છે, મંદવાડ થું છે તે તેના શરીરને ખાર વર્ષથી ભૂતકાળના ક્ષતિકાસ જેવું થઈ ગયું છે, સ્વસ્થમાં શરીરનું આરોગ્ય ટકાવવામાં એકજ પ્રાતઃ જળપાનના ઉપાયે તેને ઉપકારી જનારો છે. પ્રાતઃ જળપાનનો પ્રયોગ બે રીતે થઈ શકે છે. એક પ્રયોગ સુખવાટે પાણી પીવાનો છે અને બીજો પ્રયોગ નાકવાટે પાણી પીવાનો છે. આ બન્ને પૈકી નાક વાટે જળ પીવાનો પ્રયોગ અધિક રજપદ કહેવામાં આવે છે. ફેફસાંની શુદ્ધિ કરવાનો તે રામજાણુ ઉપાય છે. શ્વેભ્રમ (સજેખમ) મટાડવામાં તે સચોટ અસર કરે છે. શરૂઆતમાં તે કોઈ કોઈ વખત સજેખમ કરે છે પણ તે મગજનો કચરો દૂર કરવાને અર્થેજ શ્વસનવિક્રમમાં ભરાયલા મગજને તે હણે છે. આ સિવાય ખીન કેટલાએક શાયદા તે કરે છે, જે શાયદા શરીરની ભિન્ન ભિન્ન પ્રકૃતિ ઉપર આધાર રાખે છે. સુખવાટે પ્રાતઃ જળપાન કરવાથી જે જે ફાયદા થાય છે તે સર્વ ફાયદા નાસિકાદાર જળપાન કરવાથી પણ થાય છે, અને તે ઉપરાંત ફેફસાંના અને મગજના કેટલાએક વ્યાધિને તે દૂર કરે છે. એમ પણ જાણવામાં આવ્યું છે કે નાસિકાદાર જળપાન કરનારને સારણગાંઠ મટી ગઈ હતી. ક્યા ક્યા રોગને હણે છે તે અનુભવ સિવાય કહી શકાય તેમ નથી. એક ખ્યાલામાં પાણી લઈ મોંને ગદ્દે નાક વડે તેને પીવાનો પ્રયત્ન કરવો, નાકનાં બે છિદ્ર પૈકી જે છિદ્રવડે તે સમયે શ્વાસ ચાલતો હશે તે છિદ્ર મારફતે પાણી નાકમાં ચડી અંદર જાય છે. લગભગ એક આઠવાડીયા સુધી શરૂઆતમાં આ ક્રિયા અસ્વાભાવિક લાગે છે; અને માથું ભારે થાય છે અથવા તો સજેખમ થઈ આવે છે; પણ તે સમય પછી તેનો પ્રથમ શાયદો તો એજ થાય છે કે બંધકોશનો વ્યાધિ કમી થતો જાય.

ધણા થોડા મરી જાય છે. તમારા ગામની હકીકત તપાસો, બારે મહિને પચાસ મરણ તેમાં થતાં હોય તો તે પચાસમાંથી ખાસ જૂખમરાથી દેટલાં મરી ગયાં ? અકસ્માતથી દેટલાં મરી ગયાં ? આ બે જાતનાં મરણ બાદ કર્યા પછી બાકીનાં મરણ અપચાને લીધેજ થયેલાં હતાં તે નક્કી જાણો.

રોગની ઉત્પત્તિનું સ્થાન જરૂર છે. રોગમય જંતુઓને પેસવાનાં ઘાર એક કરતાં વધારે છે, પણ તે જંતુઓનું પોપણ જરૂરમાંજ થાય છે. કોણેલા પદાર્થમાં જેમ જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે તેમ જરૂરમાં એક દિવસ કરતાં વધારે વખત આહારના પદાર્થ રહે છે, એટલે તેમાં સડો પેસવા લાગે છે, અને જંતુની ઉત્પત્તિ થાય છે. ઘણા મનુષ્યોને જીવાણની દવા લીધા પછી ઉલટી થાય છે ત્યારે ઉલટીમાં બે દિવસ ઉપર બાધેલા અનાજના દાણા નીકળે છે. તે દાણા અંદર કઢાવા લાગ્યા હોય છે. ઉલટી મારફતે તેને કાઢવામાં ન આવ્યા હોત તો રોગના જંતુ તેમાં ઉદ્ભવી, પોપણ પામી શરીરને રોગમય કર્યા સિવાય રહેજ નહિ.

ખોરાકને પચાવવામાં નીચેના ત્રણ ઉપાય અકસ્મીર જણાયા છે. તે દવા નથી તેમ તેને માટે એક પૈસો પણ ખર્ચવો પડે તેમ નથી તેથી તે માલ વગરના છે એમ કદી પણ માનશો નહિ. માત્ર નિયમસર તેનો ઉપયોગ ચાલુ રાખવાની જરૂર છે. પાચનશક્તિ જેની મંદ પડી ગઈ હોય તેને તો તે અમૂલ્ય છે, ઝાડાની કમજબતવાગાને તે અમૃત તુલ્ય છે, અને ધાતુપુષ્ટિની ઈન્છાવાળાને તે ધાર્યા કરતાં સારો ફાયદો કરે છે. શીકા પડી ગએલા ચહેરાને તે થોડા વખતના સેવનથી પણ લાભ આપે છે. વર્ણન કરી લલચાવા કરતાં તેનું સેવન કરી અનુભવ લેવા જેવા આ ત્રણ ઉપાયો છે. વખતે તમારામાંના કોઈ તે ઉપાયને જાણતા હશે પણ “જાણ્યો કોયડો કોડીનો” કરી કાઢશો નહિ.

આ ત્રણ ઉપાય અમુક ત્રણ વખતે ત્રણ જાતની પીવાની- વસ્તુઓ છે. ત્રણ વખત ક્યા ક્યા તે નીચે પ્રમાણે:—

૧. રાત્રિના અંતમાં, ૨. ભોજનના અંતમાં; ૩. દિવસના અંતમાં.

આ ત્રણ સમયે અનુક્રમે કઈ કઈ વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરવાનો છે તે.

૧. પાણી, ૨. ભાગી નાખેલું દહીં અથવા છાશ; ૩. દુધ.

અધિક સ્પષ્ટિકરણ નીચે પ્રમાણે:—

જો કોઈના અંતમાં એટલે કે તમે પથારીમાંથી બેઠા થાઓ કે તરતજ એવો અર્થ જાણો તો અંત દિવસ ઉગવો થાય છે. પણ અગ્રે દર્શાવવામાં આવેલો આયુર્વેદિક પથારીમાંથી બેઠા થાઓ કે તરતજ પથારી છોડા સિવાય-કબા થયા સિવાય પાણીમાં કંઈ સાંજે માટીના અથવા તો ત્રાંબાના લોટામાં ભરી મૂકેલું હોવું જોઈએ. જનતાં સુધી જરૂર ગાળાને પાણી ભરી મૂકવું. તેમાં કોડી વગેરે ન ચડે એવા મુરશિત સ્થગમાં મૂકવું. પાણી પ્યાલામાં લઈ એક નાનો પ્યાલો ભરી પીવું. પાણીને પીતી વખતે ખાત્રી કરવી કે શુદ્ધ છે. ત્રાંબાના લોટામાં મૂકેલું પાણી ખાસ પીવું. વરાળનું પાણી અથવા ઉકાળેલું પાણી અથવા જમકારેલું પાણી ઉત્તમ છે તેમ છતાં તમારા માનવા પ્રમાણે જે કુવાનું પાણી સાફ હોય તે પીવું.

૨. ભોજનના અંતમાં એટલે કે જમી રહ્યા પછી અને હાથ ધોતા પહેલાં ભાગી નાખેલું સાધારણ ખાટું દહીં અથવા સાધારણ ખાટી છાશ પીવી. ત્યાર પછી હાથ ધોઈ પાણી

પીતું નહિ, વખતે પીતું પડે તો એકાદ છુંડડો પીતું. નવટાંકને આશરે દહીં અથવા છાશ ખસ છે. છાશ કે દહીંમાં મીઠું મરચું કંઈ નાંખવું નહિ. તેની અસલ સ્થિતિમાંજ પીતું.

૩. દિવસના અંતમાં એટલે તેનો અર્થ સંધ્યા સમયે એવો નથી. તેનો પણ આયુર્વેદિક અર્થ એવો છે કે પથારીમાં સૂવાને માટે એકા પછી અને સૂઈ જતા પહેલાં સામાન્ય રીતે ગાયનું ટાઢું દુધ સાથે ગળાય છે. બેંસનું પૌષ્ટિક છે, પરંતુ કેટલાએકને તે બારે લાગે છે; તેમ છતાં જેને બેંસનું દુધ ખાવાનો મહાવરો હોય તેને વાંધો નથી. ઉનું દુધ ફરી પીવાથી પણ નુકશાન નથી. સૂઈ જતાં પહેલાં પાણી પીતું હોય તેને દુધ પીતા પહેલાં પી લેવું, કારણ કે દુધ પીધા પછી માત્ર સૂઈ જવાનું રહે છે. ધરના ખારણાની સાંકળ પણ પહેલી વાસી લેવાની છે અને દીવો પણ પથારીમાં બેઠે બેઠેજ ઝોલવવાનો છે.

આ ત્રણ ઉપાય આ અંક પહેલેયતાંની સાથે શરૂ કરો અને પછી એક માસમાં તમને કેમ લાગે છે તેની ખાતરી કરો. ઉપરના શબ્દો વ્યાજબી લાગતા હોય તો પ્રયોગ ચાલતો રાખજો તેથી વિરૂદ્ધ જણાય તો તમને કંઈ નુકશાન તો નથીજ.

આ ઉપાય જે તમે આ પૂર્વે યોગ્યા હશે તો તેમાં શા શા ગુણ દોષ રહેલા છે તે સર્વ તમને અનુભવમાં આવ્યા હશે. અનુભવી મનુષ્યોનુંજ કહેવું યથાર્થ ગણાય છે. એકાદ પુસ્તકનાં પાનાં વાંચી તેના ઉપરથી ઉતારો ફરી દુનિયામાં એકાદ ખીનઅનુભવનું ગંધુ મૂકી લોકોને તેમાં લક્ષ્યાવવા એ વ્યાજબી નથી. દુનિયાને ગૂઢ ધર્મ દોરવાનો હક અનુભવી પુરોગોનેજ છે. તે અનુભવીઓએ આ ત્રણ હિતકર ઉપાય આરોગ્યપ્રાપ્તિમાં ઉપયોગના જણાવ્યા છે. સ્નેહકને આ ઉપાય પૈકી પહેલા ઉપાયનું ખાર વર્ષથી પાલન કરનાર એક અનુભવી પુરૂષે એમ કહેલું છે કે ગયાં ખાર વર્ષથી તે તેનો પ્રયોગ કરે છે અને તેને જે બંધકોશ થું તેની ખબર નથી, માથું ચઢવું એતો તેના શરીરમાંથી દેશનિકાલ થઈ ગયું છે, મંદવાડ થું છે તે તેના શરીરને ખાર વર્ષથી જૂતકાળના ઇતિહાસ જેવું થઈ ગયું છે. સ્વલ્પમાં શરીરનું આરોગ્ય ટકાવવામાં એકજ પ્રાતઃ જળપાનના ઉપાયે તેને ઉપકારી બનાવ્યો છે. પ્રાતઃ જળપાનનો પ્રયોગ બે રીતે થઈ શકે છે. એક પ્રયોગ મુખવાટે પાણી પીવાનો છે અને બીજો પ્રયોગ નાકવાટે પાણી પીવાનો છે. આ બન્ને પૈકી નાક વાટે જળ પીવાનો પ્રયોગ અધિક જળપ્રદ કહેવામાં આવે છે. દેહસાંત્રી શુદ્ધિ કરવાનો તે રામજાણુ ઉપાય છે. શ્લેષ્મ (સળેષ્મ) મટાડવામાં તે સચોટ અસર કરે છે. શરૂઆતમાં તે કોઈ કોઈ વખત સળેષ્મ કરે છે પણ તે મગજનો કચરો દૂર કરવાને અર્થેજ અસતનસિકામાં ભરાયલા મગજને તે હણે છે. આ સિવાય ખીન કેટલાએક શાયદા તે કરે છે, જે શાયદા શરીરની બિન્ન બિન્ન પ્રકૃતિ ઉપર આધાર રાખે છે. મુખવાટે પ્રાતઃ જળપાન કરવાથી જે જે શાયદા થાય છે તે સર્વ શાયદા નાસિકાદ્વાર જળપાન કરવાથી પણ થાય છે, અને તે ઉપરાંત દેહસાંત્રી અને મગજના કેટલાએક વ્યાધિને તે દૂર કરે છે. એમ પણ જણવામાં આવ્યું છે કે નાસિકાદ્વાર જળપાન કરનારને સારણમાં મટી ગઈ હતી, ક્યા ક્યા રોગને હણે છે તે અનુભવ સિવાય કહી શકાય તેમ નથી. એક ખ્યાલમાં પાણી લઈ મોંને બદલે નાક વડે તેને પીવાનો પ્રયત્ન કરવો. નાકનાં બે છિદ્ર પૈકી જે છિદ્રવડે તે સમયે શ્વાસ ચાલતો હશે તે છિદ્ર મારફતે પાણી નાકમાં ચઢી અંદર જાય છે. લગભગ એક અઠવાડીયા સુધી શરૂઆતમાં આ ક્રિયા અસ્વાભાવિક લાગે છે; અને માથું બારે થાય છે અથવા તો સળેષ્મ થઈ આવે છે; પણ તે સમય પછી તેનો પ્રથમ શાયદો તો ઝેંજ થાય છે કે બંધકોશનો વ્યાધિ કમી થતો જાય.

છે. માર્થું ચઢવું એ તો ઘણી વખત બંધકોશનુંજ પરિણામ હોય છે. પાચનશક્તિની મંદતાને લીધે વા મળસંશોધક અવયવોની અને આંતરડાની નિર્બળતાને લીધે બંધકોશનો વ્યાધિ લાગુ થાય છે. આંતરડામાં મળ જમી જવાથી તેને બહાર નીકળવાનો માર્ગ સંકોચાઇ જાય છે, અને છેવટ તે રોગ ધર કરી બેસે છે. પ્રાતઃ જળપાનથી મળને રહેવાનાં આંતરડામાં ભીનાશ આવે છે અને ધીમે ધીમે ભીનાશને લીધે તે મળનાં સ્થાન જેમ જેમ પ્રુથ્વાં ચતાં જાય છે તેમ તેમ જઠરમાં પાચનશક્તિ વધતી જાય છે. પાણીમાં પચવવાનો શુભ તો રહેલોજ છે. ગમે તેવું અશુભ પાણીથી મટે છે, રાત્રે ખાધેલા ખોરાકનો જે ભાગ સવારમાં અપાચન સ્થિતિમાં રહ્યો હોય છે તે ભાગમાં પાચનક્રિયા ચાલુ થાય છે. દાતણ પાણી કરી ચાનો ખાસો પીવા કરતાં આ પ્રાતઃ જળપાન કરવાથી ઘણા લાભ તમને થશે. જઠર સવારમાં જળપાનને ઇચ્છે છે, ઘણા આ પીને તે ખોટ પુરી પાડવા ઇચ્છે છે પણ તેમ કરવા કરતાં પ્રાતઃ જળપાન કરવાથી જઠરને માગેલી વસ્તુ મળે છે. મુખવાટે કે નાકવાટે જે તમને પસંદ આવે તે રસ્તે પ્રાતઃ જળપાનનો પ્રયોગ શરૂ કર્યો હોય તો જરૂરી રાખજો અને શરૂ ન કર્યો હોય તો હજુ પણ શરૂ કરવા ચૂકશો નહિ.

જમ્યા પછી દહીં અથવા છાશ પીવાથી પાચનક્રિયામાં નવું બળ આવે છે. જમણ વારમાં ભાતની સાથે ઘણા દહીં અથવા છાશ ખાય છે તે આ કારણને લીધેજ. તેના ગુણનું વર્ણન કરવા કરતાં તેને આચારમાં મૂકી અનુભવ લેવો એજ વધારે સારું છે.

રાત્રે વાળમાં દૂધનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તે ઉપર ખતાવેલા ત્રીજા પ્રયોગની ઉપયોગીતા સૂચવે છે. સૂતી વખતે પીધેલું દૂધ આહારને પચાવે છે. લોહીને સાફ કરવાનો તે અદ્વિતીય ઉપાય છે. ત્વચાની ગરમીને તે દૂર કરે છે અને ષોષિક આહાર હોવાથી તે શક્તિમદ્ દવાની ગરજ સારે છે. શરીરની નબળાઈવાળા મનુષ્યોને તે ધાતુપુષ્ટિની ગોળીઓ કરતાં પણ સારો શાયદો કર્યાના દાખલા બનેલા છે. ઝાડો સાફ લાવવામાં પણ તે મદદ કરે છે. આરોગ્ય અને શક્તિ જળવી રાખવામાં આ ત્રણ ઉપાયો ઘણા જરૂરના છે. તે બંનેની ઇચ્છાવાળા મનુષ્યોએ તેનો ઉપયોગ કરી એવો જોઈએ.

નાકવાટે જળપાન કરવાનો પ્રયોગ શરૂ કરનારને વખતે સજેખમ થઈ આવે તો એકદ બે દિવસ સજેખમ થયા દેવું. મગજમાં રહેલો મળ સજેખમથી દૂર થાય છે. ત્રણ દિવસમાં સજેખમ ન મટે તો દવાનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર નથી. રાત્રે સૂતી વખતે શેકેલા નવટાંક ચણા ખાઈને પાણી પીધા સિવાય ઉધી જવું. સવારમાં તમને સજેખમ મટી જશે. પૂરેપૂર્ણ મટે નહિ તો બીજે દિવસે તેનો ઉપયોગ કરવો.

આરોગ્ય ટકાવી રાખવામાં આ ત્રણ ઉપાયની જરૂર જણાયે તેને ચાલતા વિષયમાં વચ્ચે મૂકવામાં આગ્યા હતા. તેનું ખપ પૂરતું વર્ણન થઈ ગયું છે તેથી મળ વિષય ઉપર આવીએ.

ઉપવાસથી સર્વ રોગ મટી જાય છે એમ કહેવાને આપણી પાસે પુરતો આધાર નથી, તોપણ એટલું તો કહી શકાય કે પાચનક્રિયાની મંદતાને લીધે થતા સર્વ રોગ ઉપવાસથી મટી જાય છે. ઘણાખરા રોગ જઠરાગ્નિની ખામીને લીધે થાય છે. પાચનક્રિયાની શક્તિમાં ન્યૂનતા હોય છે તો પચ્યા સિવાયનો ખોરાક શરીરમાં અનેક વિકાર ઉત્પન્ન કરે છે, મળનો શરીરમાં જમાવ કરે છે અને છેવટે તે મળ બહાર કાઢવામાં ન આવે તો રોગ થાય છે. મળને દૂર કરવાના બે ઉપાય છે; તેમાં એક જુલાખ અને બીજો ઉપવાસ. જુલાખ સેવાથી

ધણી વખત બકરી કાઢતાં ઉંટ પેલા જેવું થાય છે. ઉપર ઉપરથી મળ નીકળી ગયો એમ જણાય છે, પણ ખરી રીતે જામી ગયેલો-ખાત્રી ગયેલો મળ સાધારણ જીવાણી નીકળી શકતો નથી. વળી વારંવાર જીવાણ લેવાથી આંતરડાંને જીવાણની મદદ લેવાની ટેવ પડી જાય છે અને લાંબી મુદતે જીવાણની દવાથીજ બંધકોશનો વ્યાધિ લાગુ પડી જાય છે. શરીરમાં દવા લીધા સિવાય જીવાણ થાય એવો ઉપાય અત્યંત દિલકર ગણાય છે. જીવાણની આવી દવા નીચેના પ્રયોગથી થઈ શકે છે એમ એક અનુભવી વૈદ્યના કહેવા ઉપરથી તે લખવામાં આવી છે. પાણી સાથેનું એક નાળીયેર લાવવું, તેની એકાદ આંખ ફેડી નાંખી તેમાં આશરે અર્ધોશર નેપાળાનાં ખીજ વાટી તે નાંખવાં. આંખ ફેડેલી જગ્યાએ દાટો મારી બંધ કરી લેવી. નાળીયેરને ત્યાર પછી વધારેમાં વધારે છ માસ સુધી જમીનમાં અગર ઉકરડામાં રાખી મૂકવું. નાળીયેરની ચોટલી કાઢી નાંખવાથી નથી. છ માસ પછી તેને બહાર કાઢી ભાગી તેનું કોષણ તથા અંદરનાં નેપાળાનાં ખીજ જીણાં વાટી નાંખી ચૂર્ણની માફક એક શીશીમાં ભરી રાખવું. જીવાણ લેવાની ઇચ્છા થાય ત્યારે તેમાંથી થોડો મલમ લઈ હાથ તથા પેદા ઉપર ચોપડવો. આશરે અર્ધા કલાકમાં જીવાણ આવવો શરૂ થાય છે. ઇચ્છામાં આવે ત્યાં સુધી લેપ રાખવો. જીવાણ બંધ કરવાનું મન થાય એટલે ટાઢા પાણીએ ધોઈ નાંખવો. આ દવા લેખકે અનુભવેલી નથી, પણ તે અકસીર છે એમ કહેવામાં આવ્યાથી તેનો ઉપયોગ કરવા બલામણુ કરવામાં આવી છે.

આંતરડામાં મળ જામી જાય છે ત્યાર પછી તે મળનું સત્ત લોહી સાથે મળી જઈ નસોમાં જામવા લાગે છે. આંતરડાં તથા પેદુના ભાગમાંથી મળ નીકળી જવાથી આખા શરીરના મળ નીકળી જતા નથી, તેથી આખા શરીરને જીવાણ આપવાની જરૂર છે. શરીરમાં રહેલા મળને પરસેવા મારફતે કાઢી નાંખવામાં આવે તોજ આખું શરીર મળરહીત થાય છે. આ જીવાણ આપવાની ક્રિયાને નાસ અથવા ઉખ્ણ બાફ કહેવામાં આવે છે. શરીરમાં રહેલા તમામ ઝેરને કાઢી નાંખવામાં નીચેનો ઉખ્ણ બાફ ઉત્તમ છે.

એક ઈંટને ખૂબ તપાવવી. શરીરની આસપાસ કામજો ઓઢી અંદર મોં રાખી પાટલા ઉપર અથવા ઉંચર ઉપર બેસવું. એક વાસણમાં આકડાનાં લીલાં પાન ઉપર તપેલી ઈંટ મૂકવી. ધુણી બહાર ન નીકળી જાય તેવી સાવચેતી રાખવી. ઈંટ ઉપર નવટાંકને આશરે અઝમો નાંખવો. ધીમે ધીમે અઝમો નાંખી પૂરો થઈ રહે એટલે ઈંટ ઉપર હાથ છાંટતા જવું. ધુણીને લીધે અકળામણુ આવે તોપણ સદન કરી બેસી રહેવું. આ ધુણીને લીધે શરીરમાંથી સળંગો મળ પાણી થઈ પરસેવારૂપે બહાર નીકળી જાય છે. ઈંટ ટાઢી પડતાં સુધી હાથ છાંટવાની ક્રિયા ચાલુજ રાખવી. ક્રિયા થઈ રહે એટલે શરીર ઉપરનો પરસેવો ક્ષુદ્રી નાંખવો. શરીર અશક્ત ન હોય તો સ્નાન કરી નાંખવું. પવનના સપાટા શરીર ઉપર ન આવે એવી ગોઠવણુ રાખવી. સર્વ થઈ રહ્યા પછી સ્નાન રહેવું, જે દિવસે આ બાફ લેવાનો વિચાર હોય તે દિવસે ઉપવાસ કરવાથી અધિક છે. ખાવાનું મન થાય તો શેકેલી ભાકરી સવારમાં ખાઈ લેવી, અથવા પાણીને આશરે દ્રાક્ષ ખાવી. સાંજ પડતા પહેલાં પ્રયોગ કરી નાંખી ત્યાર પછી સ્નાન રહેવું, તે દિવસે કંઈ ખાવું નહિ. બીજો દિવસે સવારમાં એટલી બધી રક્તિ આવે છે કે અમૃતરસના પાનથી જાણે નવું જીવન ન મળ્યું હોય ? આ પ્રયોગ ખાસ કરવા જેવો છે.

બે ત્રણ મહિનાને અંતરે આ પ્રયોગ કરનાર કોઈ વખત માંદો પડતો નથી. સરદ

ઋતુનો તાવ જેને વરસો વરસ આવતો હોય તેણે તે ઋતુ એસતા પહેલાં આ પ્રયોગ બરૂ કરી લેવો, તાવ આવતો હોય તોપણ આ પ્રયોગથી મરી નય છે.

મળને શરીર બહાર કાઢી નાંખવાના આથી સારા ઉપાય તમારા બાલુવામાં હોય તો તેનો ઉપયોગ બે ત્રણ માસે કરી જવો, એમ કહેવાય છે કે દિવસમાં બે વખત જમવું, મહિનામાં બે વખત ઉપવાસ કરવા અને વરસમાં બે વખત જુલાઈ લેવો એ કિતકર છે. નાસ લેવો એ પણ જુલાઈનું છે, માટે જુલાઈને બદલે નાસ લેવાથી નુકસાન નથી એટલુંજ નહિ પણ જુલાઈ ધણી વખત નુકસાન કરે છે ત્યારે ઉપજુ ખાદ્ય ફાયદોજ કરે છે.

મળને બાળી મૂકવાનો ઉપાય ઉપવાસ છે. શરીરમાં જેટલા પિત્તની બરૂ છે તેથી અધિક પિત્ત થાય છે ત્યારે તેનો પ્રકોપ થઈ તજ્જન્ય વિકાર થાય છે. ઉપવાસથી વધારાનું પિત્ત બળી નય છે. વળી અપચાને લીધે થએલો બિગાડ બળી જઈ બરૂરાશિ પ્રદિષ્ઠ થાય છે. આખો ચૂલો રાખેડીથી ભરાઈ ગયો હોય ત્યારે ત્યાં દેવતા સળગાવતાં કેટલી બધી હરકત પડે છે. તેમ છતાં મહેનત લઈ સળગાવવામાં આવે છે તોપણ લાકડાં સળગી શકતાં નથી; કારણ કે ચૂલામાં તેને પુરતી જગ્યા નથી. જરૂરમાં પણ તેનીજ રીતે મળ ભરાઈ નય છે ત્યારે અગ્નિ મંદ પડી નય છે. રખ્યા કાઢી નાંખતાંની સાથે અગ્નિ પ્રજ્વલિત થાય છે, તેની રીતે શરીરના મળ દૂર થાય છે. પાચનશક્તિને ઉત્તેજિત કરવાની દવાઓ પીવા કરતાં ઉપવાસ કરવો અધિક હિતપ્રદ છે. શરીરમાં ક્રિયા આવે છે તેથી ક્રિયા ચક્રાવનાર શક્તિઓને ધસારો મળે છે. આ ધસારાની ખોટ પૂરી પાંડવામાં આવે છે તોપણ તેને વિશ્રાંતિ આપ્યા સિવાય તે હરહમેશ બળવાન રહેતી નથી. દરરોજ બેડવામાં આવતા ઘોડાને પૂરતો ખોરાક મળે છે તો પણ તે કામમાંથી વહેશે નીકળી નય છે; તેનું કારણ એ છે કે તેને જોઈએ તેટલી વિશ્રાંતિ મળતી નથી. જરૂરને પણ તેજ પ્રમાણે વિશ્રાંતિ આપવામાં નથી આવતી તો તે કામ કરી કરીને થાકી નય છે અને છેવટ ખોડાં ઢોરની સ્થિતિમાં આવે છે. ઉપવાસથી શરીરની શક્તિઓને વિશ્રાંતિ મળે છે. એકદશીને દિવસે ઉપવાસ કરવાનું નિર્માણ કરવામાં આવ્યું છે તેમાં એક એવું કારણ બતાવવામાં આવે છે કે જેની રીતે તે અગ્નારમો દિવસ છે તેનીજ રીતે શરીરની દશ ઇન્દ્રિયો અને અગ્નારમું મન એની રીતે તે અગ્નાર શક્તિઓને ઉપવાસ-વિશ્રાંતિ-આપી જોઈએ. ઉપવાસને દિવસે કંઈજ ખાવું જોઈએ નહિ, પણ તેને બદલે ઉપવાસ કરવાથી ધણાને તો મિષ્ટ ભોજન મળે છે. સાચુ ચોખ્ખાનો દૂધપાક, રાજગરાની પૂરી, સૂરણનું શાક, પેંડા અને એવીજ અન્ય ભોજન સામગ્રીને ફળાહારમાં ગણવામાં આવે છે. ફળાહાર (ફરાળ) એટલે ફળનોજ આહાર, અર્થ ક્યાંય રહે છે અને ઉપવાસને બદલે ઉભણી કરવામાં આવે છે. આમ કરવાથી શરીરને કંઈ વિશ્રાંતિ મળતી નથી. આવા ઉપવાસ કરતાં મિતાહારજ અધિક શ્રેષ્ઠ છે. ઉપવાસ કરનાર આહાર સિવાય નજ રહી શકતો હોય તો તેણે ફળાહાર કરવો જોઈએ પણ ફળાહારમાં ફળનોજ ઉપયોગ કરવો. પેટપૂર ફળ ખાવાં નહિ, ઘણાજ થોડા પ્રમાણમાં ફળ ખાવાં, કારણ કે ઉપવાસ કરીને શરીરને વિશ્રાંતિ આપવાનો તમારો ખાસ હેતુ છે.

ઉપવાસ વિષે કેટલોક વૃત્તાન્ત ઉપર જણાવેલો છે. ઉપવાસથી થતા ફાયદા અગાધ છે. ત્યારે માણસ ઉપવાસ કરે છે ત્યારે હમેશાં ખોરાકથી રોગી પરમાણુઓને પોષણ મળતું હતું તે નથી મળતું અને તેથી તેઓનો નાશ થાય છે અથવા તેઓ આલાક થાય છે. ઉપવાસથી મુખત્વે કરીને આરોગ્ય સુધરે છે, માનસિક શક્તિઓ ઉત્તેજિત થાય છે, આયુષ્ય

વધે છે અને વૃદ્ધાવસ્થા સત્વર આવતી નથી. ઘણા મનુષ્યો સ્વાનુભવથી કહે છે કે ઉપવાસથી મન સતેજ અને શરીર સ્ફુર્તિવાળું થાય છે. રોગ ઉત્પન્ન કરનાર સઘળો ખગદો બળી નાશ છે તેથી રોગ થવાનો સંભવ રહેતો નથી.

શ્રેષ્ઠ ઉપવાસ તો નિરાહારવાળો છે. પરંતુ જળ પીવાથી અધિક દ્રાવ્યો થાય છે. આખા દિવસમાં મળીને ઝોઝામાં ઝોઝાં સાત શેર અને વધારેમાં વધારે દશ શેર જળ પીવું જોઈએ. જળ પીવાનો વિધિ આ પ્રમાણે છે. પરોટીએ કુલામાંથી જળ કાઢી લાવવું તેને ગાળી ખીજ વાસણમાં ભરી રાખવું. દાનણ કયાં પછી અડધા શેરને આશરે એક ખાલામાં જળ કાઢવું અને જાણે આ અથવા ગરમ દૂધ પીતા હોઈએ તેમ ઘૂંટડે ઘૂંટડે પીવું. ત્યાર બાદ બે કલાક પછી એજ પમાણે પુનઃ અડધો શેર પાણી પીવું એમ બપોળે કલાકને અંતરે જળ પીવાનું રાખવું આથી ભુખ લાગવાનો પણ સંભવ ઝોઝોજ છે.

જ્યારે ભુખ લાગે ત્યારે યુલુક્ષિત મનુષ્યની પેડે મનરૂપી ભ્રમરને એક કુલથી ખીજે અને ખીજેથી ત્રીજે ગમે ત્યાં ભ્રમવા ન દેવો, પરંતુ તેના ઉપર અંકુશ રાખવો અને ખાધાની લજ્જતા ન રાખવી. જ્યારે ભુખ લાગે ત્યારે ગમે તો પલાંડી વાળી ટટાર બેસી અથવા સુઈ રહી થોડાક પ્રાણાયામ કરી લેવા જેથી તેની વૃત્તિ શાંત થઈ જશે.

જ્યારે કંઈ પણ કાર્યમાં મનને યોજવામાં નથી આવતું ત્યારે તે આમતેમ ભટકે છે પરંતુ તેને ગમે તે કાર્યમાં પેરોવો ત્યાર પછી ભુખથી તમારા શરીરની શી સ્થિતિ છે તે તમને માલૂમ નહિ પડે. મનને કેવી રીતે અમુક કાર્યમાં પેરોવવું તે નીચેના દૃષ્ટાંતથી જણાશે. ધારો કે તમારે આજે મેટ્રીક્સલેક્શનની અથવા ખી. એ. ની પરીક્ષા આપવાની છે તમે કંઈ ખાધા સિવાય પરીક્ષા આપવા જાઓ છો અને ત્યાં તમારા સવાલપત્રના જવાબ આપવામાં પ્રથમ ત્રણ કલાક ગાળો છો. આ સમયે તમે એટલા બધા કાર્યદક્ષ થઈ જાઓ છો કે તમને તમારા શરીરની શી સ્થિતિ છે તે જણાતું નથી. વચ્ચે એક કલાકની રજા પડે છે ત્યારે તમે આજે જમ્યા નથી તેનો વિચાર કરો છો અને તમને તરતજ ભુખ લાગે છે પરંતુ સમય અડધ હોવાથી તમે ઘેર જતા નથી અને ખીજ ત્રણ કલાકને માટે મંડપમાં પ્રવેશ કરો છો. આ ત્રણ કલાક પણ પ્રથમના ત્રણ કલાકની માફક આલ્યા જાય છે અને ભુખ શી વસ્તુ છે તે પણ જાણતા નથી. આવી રીતે જ્યારે કાર્યદક્ષ થઈ ચિત્તને અમુક કાર્યમાં પેરોવશે ત્યારેજ દિવસ સુખેથી નિર્ગમન કરી શકશો. આ કારણથી આર્ય-શાસ્ત્રો ઇષ્ટ રમરણની આજ્ઞા કરે છે અને તેમ કરવાથી શરીર અને મન બન્નેનો કચરો દૂર થાય છે.

આપણે એમ પણ સાંભળ્યું છે કે અમુક મહાત્માએ જળ ઉપરજ અમુક માસ પર્યંત નિર્વાહ કર્યો, અને અમુક મહાત્માએ અમુક માસ સુધી વાયુ ઉપરજ નિર્વાહ ચલાવ્યો. આવી વાર્તાઓ સાંભળવાથી, લાંબા ઉપવાસ કરવાથી આપણને ઉત્કંઠા થાય એ સંભવિત છે. પરંતુ તેમ એકદમ કરવું એ સાદસ છે. આમ કરવાથી ઇચ્છા થાય તો સાત દિવસે પ્રથમ એક એક ઉપવાસ કરવો, ત્યાર પછી બે એમ ધીમે ધીમે ટેવ પાડવી.

પાણીને દિવસે આપણે કેટલાક તો કંસારાદિ ભારે જમણુ જમીએ છીએ અને તેની સાથે પાપડ, ભજ્યાં, અથાણાં, ચટણી અને બે શાક તો હોયજ. આ જમણુ આપણને નુકસાન કરતા છે, માટે સાદોજ ખોરાક લેવો. બની શકે તો પ્રાતઃકાળે એકાદ તારંગી અથવા કેળું ખાઈ લેવું.

પ્રાચીન-કાળના ઋષિ મુનિઓનો લાંબો આવરણ સાંભળી આપણને અચંબો લાગ્યા સિવાય રહેશેજ નહિ. તેનું મુખ્ય કારણ કૃળાહાર અને પ્રસંગે કેટલાક દિવસના ઉપવાસ ઓળ છે. કેટલેક અંશે આવાંજ મનુષ્યો જગતનું શ્રેય કરવાને સમર્થ નીવડ્યાં છે, નીવડે છે અને નીવડશે. કુવચ્છએ છ માસ સુધી વાયુ તથા જળ ઉપરજ નિર્વાહ ચલાવ્યો હતો. ઇસુખ્રિસ્તે ચાળીસ દિવસના ઉપવાસ કર્યા હતા. શું આવા મહાન પુરુષોને સાક્ષાત ભગવાન નથી મળ્યા ?

શુદ્ધ ખોરાક—ક્યો ખોરાક પથ્ય છે અને ક્યો ખોરાક અપથ્ય છે તે આ માસિકમાં ઘણી વખત વર્ણવવામાં આવ્યું છે. ચર્ચણથી શા ફાયદા છે તે પણ અનેક વખત કહેવામાં આવ્યું છે.

શુદ્ધ જળ—પાણીમાં ઘણી વસ્તુઓ ઓગળી જાય છે અને તેના આ ગુણને લીધે તે કોઈ પણ વખત તદન શુદ્ધ સ્થિતિમાં માલૂમ પડતું નથી. કુવાનું પાણી કુવાની જમીનના વરણ પ્રમાણે સ્વાદ આપે છે અને નદીનો પ્રવાહ જે જે વરણમાં થઈને વહે છે તે પ્રમાણે તે નદીના પાણીમાં ગુણ આવે છે. માત્ર સ્વચ્છ અને શુદ્ધ પાણી વરસાદનું બારોબાર વાસણમાં ઝીણેલું પાણી છે. પરંતુ તેમાં પણ કિંચિત્ પ્રમાણમાં કાર્બોનીક એસીડ, ગેસ મિશ્રિત થયેલો હોય છે કારણ કે હવામાં કાર્બોનીક એસીડ ગેસ માલૂમ પડે છે અને જ્યારે વરસાદ પડે છે ત્યારે પાણીનાં ફેરામાં મિશ્રિત થાય છે. જે અથવા ત્રણ વખત વરસાદ પડ્યા પછી એકઠું કરેલું પાણી ઉપર લખ્યા પ્રમાણે શુદ્ધ છે. પ્રથમના વરસાદના પાણીમાં કચરો વગેરે આવે છે તેથી તે એઠલું બધું શુદ્ધ નથી.

સ્વચ્છમાં સ્વચ્છ પાણીનો કંઈ પણ સ્વાદ હોતોજ નથી. જે પાણીમાં અલ્પ પ્રમાણમાં મીઠું હોય છે તે સ્વાદિષ્ટ લાગે છે અને ખીન કેટલાંક મોળાં અથવા ખારાં લાગે છે.

ભિન્ન ભિન્ન ગુણવાળાં પાણીની પરીક્ષા કરવી હોય તો એક પતરા ઉપર દરેક ગુણવાળા પાણીનાં ટીપાં મૂક્યાં અને તે પતરાને ઉનું કરવું. જેથી કરીને તે પાણીની વરાળ થઈને ઉડી જાય. હવે ટીપાંની જગ્યાએ શું માલૂમ પડે છે તે જુઓ. શુદ્ધ પાણીની પાછળ કંઈ પણ નીશાની રહેતી નથી. રહેજ નીશાની મિશ્રિત થયેલા પાણી પાછળ માત્ર કંઈક નીશાનીનો આભાસ પડે છે અને દૂરિયાના પાણી પાછળ મીઠાનો આંગડો રહે છે.

જ્યારે દરેક પાણીમાં કંઈ પણ મિશ્રણ હોય છે ત્યારે આપણે હમેશાં શું આવું મિશ્રિત જળ પીવું ? જા. તેના પણ પ્રતિકાર છે. એક માટલી લેવી અને તેને તળીએ, એક નાનું કાણું પાડવું. આ કાણામાં એક લુગડાનો કકડો અંદરથી ખોસી બહાર લગડતો રાખવો. ત્યાર બાદ આ માટલીમાં રેતી અને કોયલા બરવા અને તેની ઉપર પાણી રેડવું. પછીથી માટલીનું મોઢું લુગડાથી બંધ કરવું અને માટલીને ઉંચે લટકાવવી. આ પાણી કોયલા અને રેતી બહાર આ છિદ્ર દ્વારા લુગડાને આધારે ટીપે ટીપે નીચે પડશે. નીચે એક માટલી મૂકવી જેથી આ બિંદુઓ સર્વે આ માટલીમાં ગ્રહણ કરી શકાય. આ પાણી કેટલેક અંશે શુદ્ધ હોય છે. ખીન્ને ઉપાય:-એક માટલી પ્રાણીથી બરવી અને તેમાં ધગ-ધગતો ઘટાળો નાંખવો જેથી પાણીની અશુદ્ધિ બળી જાય છે. ત્રીજો ઉપાય:-પાણીની વરાળ બનાવી તે વરાળને ઠંડી પાડવી. આ પાણીમાં સુદૃઢ મલીનતા રહેતી નથી.

તળાવના પાણીમાં ઘણું કરીને કાર્બોનીક એસીડ ગેસ હોય છે અને તેને લીધે ચાકડું આ પાણીમાં મિશ્રણ થાય છે. આવા પાણીને ચોખ્ખું કરવું હોય તો તે તળાવમાં પ્રમા-

ણુશઃ યુનો નાંખવો. આ યુનો કાર્બોનીક ઍસીડ સાથે મળી જાય છે અને મળ તો ચાક અને આ ચાક કાર્બોનીક ઍસીડ ગંસના અભાવને લીધે પાણીથી જુદો પડી તળીએ બેસે છે અને પાણી શુદ્ધ થાય છે.

આવી રીતનું શુદ્ધ પાણી શરીરને વધુ લાભદાયક છે અને તેને લીધે માંદા માણસને હમકારીને પાણી પાવાનો પ્રચાર અહીંયાં મારૂમ પડે છે.

પાણી પીવાના જુદી જુદી જાતના વિધિઓ આપણે આગળ કહી ગયા છીએ પરંતુ આપણે એટલું તો યાદ રાખવું જોઈએ કે જ્યારે જ્યારે પાણી પીતા હોઈએ ત્યારે વેડી-આવાડ કરવી નહિ પરંતુ ધીમે ધીમે આ પીતા હોઈએ તેમ પીવું અને પાણી એકી વખતે બે પ્યાલા કરતાં વધારે પીવું નહિ. પરંતુ જો વધુ પીવાની ઇચ્છા હોય તો દશ અથવા પંદર મિનિટ પછી પીવું. શિયાળા અને ચોમાસાના દિવસોમાં આપણે માત્ર ત્રણ શેર અથવા તેથી ઓછું પાણી પીએ છીએ પરંતુ આટલું પાણી તદ્દન ઓછા પ્રમાણમાં પીએ છીએ. આ દિવસોએ વધુ પાણી એટલે છ શેર સાત શેર પીવાય એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું. ઉનાળાના દિવસોમાં તો આપણે અઘણતાં પણ એટલું પાણી પીએ છીએ. વધુ પાણી પીવાથી કોઈ પણ જાતનો અસાધ્ય નથી પરંતુ લાભજ છે. જમ્યા પછી આપણામાં પાણી પીવાનો રીવાજ છે તે ઠીક નથી. ખરો નિયમ તો જમતા પૂર્વે દોઢ અથવા બે કલાક અગાઉ અને જમ્યા પછી તેટલેજ વખતે જળ પીવું. જમણની વચ્ચે પાણી પીવું એ કેટલાક લાભદાયક ગણે છે.

જળ અંતર શુદ્ધિ કરે છે એમ નથી તે બહિર શુદ્ધિમાં પણ અતિ ઉપયોગી છે. દરેક ધર્મમાં અને દરેક શાસ્ત્રમાં શરીર અને કપડાં સ્વચ્છ રાખવાની આજ્ઞા કરેલી છે. અરણ્યસ્થાન જેવા પ્રદેશ કે જ્યાં પાણી અલભ્ય છે તેવા દેશોમાં રેતીથી દેહ શુદ્ધિ કરવી એમ જણાવેલું છે.

કસરતથી અને અન્ય શારીરિક શ્રમથી પરસેવો થાય છે. વળી હવામાં સઘળે ધુળનાં રેન્કણો ઉડતાં હોય છે. તે આપણા શરીરના સંબંધમાં આવતાં શરીર ઉપર ચોટી રહે છે. આ બન્ને જાતની મલીનતા દૂર કરવાને દરરોજ એક વખત તો ન્હાવાની જરૂર છે અને જો બની શકે તો બે વખત સવાર અને સાંજ સ્નાન કરવાથી શરીર વધુ સ્વચ્છ રહે છે. સ્નાન કરતી વખતે સાથુ વાપરવાનો પ્રચાર હાલમાં શુદ્ધિગત થએલો જોવામાં આવે છે. પૂર્વે આ પ્રચાર હોય એમ માલુમ પડતું નથી. સાથુ વાપરવાથી આપણી મલીનતા નાશ પામે છે પરંતુ તેનાથી કેટલાક ગેરશાયદા છે. સાથુમાં ચરબીનો ઉપયોગ થાય છે તેથી આપણી પવિત્રતાને હાનિ લાગે છે, બાદ તેથી ચામડી તથા વાળ ખરછટ થાય છે. ઘણી વખત તો તેની ચીકણા શરીર ઉપરથી પુરેપુરી દૂર થતી નથી. આથી બકડું કાઢતાં ઉટ પેદા જેવું થાય છે. સાથુનું દર્શન થતા પૂર્વે આપણામાં શું વપરાતું હતું? તેઓ સાથુ નહોતાં વાપરતા તો શું તેઓ મલીન રહેતા? નહિ, તેઓ આપણા કરતાં ઘણેજ દરજ્જે વધુ સ્વચ્છ રહેતા. સ્નાન ગરમ પાણીથી અને ઠંડા પાણીથી બે રીતે થાય છે. ગરમ પાણી માંદા માણસને માટે સાઈ છે અને ઠંડુ પાણી તંદુરસ્ત માણસો માટે સાઈ છે. પ્રાંતકાંઠામાં એટલે આંધરે પાંચ વાગે ન્હાવાનું ઠીક પડે છે. કારણ કે તે સમયનું કુવાનું યા નદીનું પાણી ઉચ્છું હોય છે અને વિદ્યુત પ્રવાહવાળું હોય છે. આ ઠંડા જળના સ્નાનથી આપણા શરીરમાં ગરમી

ઉત્પન્ન થાય છે અને વિદ્યુત્ પણુ શરીર ઉપર સારી અસર કરે છે. શિયાળામાં ઠંડા પાણીથી ન્હાવાની ઘણાને ખીક લાગે છે. પરંતુ શીયાળામાં બે અનુભવ કર્યો હશે તો જણાશે કે તેથી અસાધ્ય નથી થતો, પરંતુ વધુ લાભ થાય છે. શીયાળાને દિવસે પ્રાતઃકાળે પાંચેક વાગ્યાને સુમારે કુવામાંથી જળ કઢાડવું અને સ્નાન કરતા પહેલાં આખા શરીરને હાથથી ઘસવું. આથી શરીરમાં ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે અને ત્યારબાદ સ્નાન કરવાથી તદ્દન ટાઢ વાતી નથી. ન્હાવામાં કેટલાક મનુષ્યો તો અલ્પ સમયજ ગાળે છે અને લપલપ નાહી લે છે. પરંતુ આમ કરવાથી ન્હાયા અને ન ન્હાયા સર્વે સરખુંજ છે. દરેક મનુષ્યે એવી રીતે સ્નાન કરવું જોઈએ કે શરીરનો કંઈ પણ ભાગ ચોળાયા સિવાય રહેજોજ ન જોઈએ. દરેકે દરેક ભાગ જુદો જુદો લેવો અને તેને બરાબર ચોળવો ત્યારબાદ ઉપર પાણી રેડી સાફ કરવો. સ્નાન કરવામાં થોડામાં થોડો પા કલાક તો જવોજ જોઈએ. સાચુનો પ્રચાર ઠીક છે. પરંતુ તેમાં ઉપર લખેલા અપવાદો છે. સ્વદેશી સાધુઓમાં ચરખી નથી વપરાતી પરંતુ તેલ વપરાય છે તેથી તેમાં એક દોષ ઓછો છે. પૂર્વે દેશી વસ્તુ લોટ, છાશ અને મીઠાતું મિશ્રણ સ્નાન માટે ઉપયોગમાં લેવાતું તે કેટલેક અંશે મેલ શુદ્ધિ કરનાર છે. પણ આનો અનુભવ લેખકે કર્યો નથી. ગોરમટીનો ઉપયોગ સર્વે શ્રેષ્ઠ છે એમ લેખક સ્વાનુભવથી કહે છે. આ પ્રયોગ નીચે પ્રમાણે છે.

શુદ્ધ ગોરમટી લેવી અને હાથમાં થોડુંક જળ લઈ તેમાં ગોરમટી પલાળી શરીર ઉપર સઘળે ચોળતી, ત્યારબાદ દરેક અવયવને ખૂબ ચોળવો અને ત્યાર પછી ગોરમટી જતી રહે ત્યાં સુધી પાણી રેડવું.

પશ્ચાત્ શરીર તપાસો ને કયા કયા કાયદા છે તે જુઓ. શરીર તદ્દન સુંવાળું થઈ ગયેલું છે. વાળ લીસા થાય છે અને શરીર લાલચોળ થઈ જાય છે. પરંતુ તમે પૂછશો કે સાચુથી દાદર અને ખસ એવાં દરેકો નાશ પામે છે તો શું ગોરમટીથી આ કાર્યો થઈ શકશે ? હા બાઈ ! તે તો દૂર કરશે પરંતુ અન્ય રોગો પણ ગોરમટીથી દૂર થાય છે. તેમનાં નામજ અત્રે આપવાં હિતકર છે, કારણ કે તેઓના જુદે જુદા વિધિ અત્રે લખવા તે વિષયની મર્યાદા બહાર જવા બરાબર છે. તેઓ અન્ય પ્રસંગે લખાશે. દાદર, ખસ, ઉંદરી અને વા ઉપરના પ્રચારથી દૂર થાય છે, તે સિવાય ક્ષય અને દંભ જેવા રોગો પણ દૂર થાય છે એ લેખકે વાંચેલું છે.

સ્નાન કર્યા પછી શરીરને ઝોરા રૂમાલથી લૂછી નાંખવું. કારણ કે શરીર ઉપર રહેલું પાણી છિદ્રો દ્વારા અંદર જાય છે. અને પ્રસંગે વાળા જેવો વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે. વાળ પણ એવી રીતે સાફ કરવા કે તેમાં લગાર પણ લીનાશ રહેજ નહિ.

ન્હાયા પછી શરીર ન લહોવાનો ઘણી જગ્યાએ પ્રચાર જોવામાં આવે છે, પરંતુ તેમ કરવાથી આપણા શરીર ઉપરનો મેલ દૂર થઈ શકતો નથી અને એક દિવસનો મેલ અન્ય દિવસના મેલની મેત્રી કરે છે. આ એક પછી એક પ્રતિદિન વધતા મિત્રો સંપ કરીને શરીરની અંદરના ઝેરી પરસેવાને બહિરગતિ પામવા દેતા નથી. પરસેવો અંદર રહેવાથી શરીરમાં ઝેરી અસર કરે છે અને કોઈ પણ જાતની માંદગીનું કારણ થઈ પડે છે. વળી શરીર ઉપર રહેલું પાણી છિદ્રો દ્વારા શરીરની અંદર પ્રવેશ કરે છે અને વાળા વગેરે રોગને ઉત્પન્ન કરે છે, માટે શરીરને રૂમાલથી લહોવું આવશ્યક છે. રૂમાલ સ્વચ્છ અને સુંવાળો હોવો જોઈએ અને તે રૂમાલ દિવસમાં એક વખત તો ધોવાવોજ જોઈએ.

પરંતુ એ બધું તો ખરું પણ સ્નાનની આવશ્યકતાજ શી છે ? અમે તો નાસ્તિક છીએ. દરેક ધર્મ અન્યમાં લખ્યું છે કે મનુષ્યે દેહગુદ્ધિ અર્થે સ્નાન કરવું જોઈએ એ બધું તો અમે ધર્મ અધોમાંજ રહેવા દીધું છે. એમાં કંઈ શારીરિક તત્વ રહેલું છે ? વાહ ! કેમ નહિ ? દરેક શાસ્ત્રમાં જે પ્રણાસિકાઓ બાંધી છે તે ભવિષ્યનો વિચાર કરીનેજ બાંધી છે અને તે વખતના મહાપુરોને એમ તો ખબર હશેજ કે ધર્મને નામે પ્રચાર દીક રહેશે અને સામાન્ય યુદ્ધિવાળા મનુષ્યો તો આતું તાતપર્ય સમજીજ શકશે અને યુદ્ધિહીન માણસો ધર્મને નામે પુરાતન પ્રચાર જાણે રાખશે. સામાન્ય યુદ્ધિવાળા મનુષ્યો જે તાતપર્ય સમજી શકે તે નીચે પ્રમાણે છે:—

શરીર માંહેસો નકામો પદાર્થ જેમ બને તેમ બહાર કાઢવો એ શરીરનો સ્વભાવ-સિદ્ધ ધર્મ છે તે ચાર રીતે નીકળે છે. જેમકે, ઝાડા વાટે, પેશાબ રૂપે, શ્વાસોચ્છ્વસથી અને ત્વચાનાં છિદ્રો વાટે. સારાં સગવડવાળાં શહેરોમાં ગટરો હોય છે. એ ગટરો પાણીના પ્રવાહથી ધોવાઈને સાફ થાય છે અને ગટર સાફ કરવાનો એ કપાય ઉત્તમ છે. એજ પ્રમાણે આપણા શરીરની ચામડી ગટરોરૂપી નાની નાની નસોથી ભરપુર છે. તેઓ એવી બારિક છે કે આપણે આંખ વડે જોઈ શકીએ નહિ. એક રૂપીઆ જેટલી જગ્યામાં લગભગ બે હજાર છિદ્રો હશે. આ નાની ગટરોમાંથી નિરંતર પાણી (જેને આપણે પસીનો કહીએ છીએ તે) વહા કરે છે. તે પસીનો પોતાની સાથે કચરો તથા નકામા પદાર્થને બહાર કાઢે છે. મહેનતનું કામ કરીએ છીએ ત્યારે વિશેષ પાણી વહે છે અને ચામડી ઉપર નાનાં નાનાં રીપાંના રૂપમાં એકઠું થાય છે. દરરોજ માણસના શરીરમાંથી ત્વચા વાટે એક શીશો ભરાય એટલો પરસેવો બહાર નીકળે છે, જે પરસેવો નીકળે છે તે નિર્મળ નથી હોતો. તે પસીનો દરરોજ પોતાની સાથે અર્ધાં તેલાને આશરે ઝેરી પદાર્થ બહાર ખેંચી લાવે છે. આ નાની નાની નળીઓ અથવા શરીરની ગટરો ચામડીને ધોવાથી ખુલ્લી રહે છે. જે મેલથી તેનાં દ્વાર પૂરાઈ જાય તો પેલો શરીર માંહેનો ગંધ પદાર્થ બહાર નીકળતો બંધ થાય અગર બરાબર નીકળી શકે નહિ. તેનું પરિણામ એ થાય કે ખસ, દાદર, ઉંદરી એવા ચામડીના રોગો થઈ આવે.

નિર્મળ હવા:—અન્ન જળ સિવાય આપણે કેટલાક દિવસ છવી શકીએ, પરંતુ હવા સિવાય થોડી ક્ષણમાં આપણે દેહમુક્ત થવું પડે છે. આ હુનિયામાં જન્મ લેતાં વેંતજ પ્રથમનું કાર્ય શું છે ? સર્વત્ર વિસ્તૃત થયેલી હવાનો શ્વાસ લઈએ છીએ, અને ત્યારથી આપણી આખી જીંદગી પર્યંત જગતનાં કે ઉંઘતાં, દિવસે કે રાત્રે, શ્વસનક્રિયા વિનાશ્રમે અને વિના કંટાળે ક્ષણ ક્ષણને અંતરે કર્યાનું કરીએ છીએ. આ હુનિયામાં આપણી છેલ્લામાં છેલ્લી ક્રિયા શ્વાસોચ્છ્વસથી મુક્ત થવું એજ છે.

ઈશ્વરના અસંખ્ય ચમત્કારોમાંનો એક ચમત્કાર એ છે કે આપણે હવાને જોઈ શકતા નથી પરંતુ તેણે ઝોરડીમાં, ધરમાં, ગામમાં, અરણ્યમાં, દરિયામાં અને અલ્પમાં સર્વત્ર હવા વિસ્તારેલી છે એમ આપણને ભાસે છે. બ્યારે હવા સ્થિર હોય છે ત્યારે આપણે તેનો સ્પર્શ કરી શકતા નથી. બ્યારે તે ગતિ કરે છે ત્યારે તે પવન કહેવાય છે અને તે વખતે તે શું કરે છે તે આપણે જાણીએ છીએ અને સ્પર્શ કરી શકીએ છીએ. જેવી રીતે સમુદ્રનું તળાણું પાણીથી ઢંકાયેલું છે તેવીજ રીતે આખી પૃથ્વી પવનના મહાસાગરથી ઢંકાયેલી છે અને તેના તળાએ આપણે પાણીનાં માછલાંની-માશક હલન ચલન કરીએ છીએ. સ્થિત જાય

એટલોજ છે કે દરીયામાં જળની ઉંડાઈ વધુમાં વધુ પાંચ માઈલની છે અને હવારૂપી જળની ઉંડાઈ ૧૦૦ માઈલની છે. વળી જેમ જેમ આપણે ઉંચે ચઢીએ છીએ તેમ તેમ હવા વધુ વધુ પાતળી માલૂમ પડે છે.

અજ્ઞાન મનુષ્યો એમ ધારે છે કે હવા એકજ વસ્તુ છે પરંતુ વિદ્વાન માણસો જાણે છે અને સાબિત કરી આપે છે કે હવામાં મુખ્ય ત્રણ વસ્તુઓ એકત્ર થયેલી છે. હવામાં માલૂમ પડતા જૂદા જૂદા ગુણવાળા સર્વ પદાર્થો તથા હવામાં કેટલાં ટકા તેમની હાજરી છે તે નીચે પ્રમાણે છે:—

નાઈટ્રોજન.

૭૯

ઑક્સીજન (પ્રાણ વાયુ).

૨૦

કાર્બોનિક એસીડ ગેસ (પ્રાણઘાતક વાયુ).

૦.૪

વરાળ.

ઑરગન.

એમોનીઆ.

સલ્ફ્યુરેટ્ડ હાઈડ્રોજન.

દુર્ગંધિક પદાર્થ.

} અતિ સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં.

ઑક્સિજન એ પ્રાણવાયુ છે મતલબ કે તેના ઉપર આપણા પ્રાણનો આધાર છે. પરંતુ આ દુનિયામાં જો તે સર્વત્ર પ્રસરેલો હોત તો કંઈ પણ વસ્તુ આપણને સજીવ માલૂમ પડત નહિ કારણ કે ઑક્સિજનની અસર નાઈટ્રોજનથી શાન્ત રહે છે અને સર્વ વસ્તુઓ નાંખવાની શક્તિને નરમ પાડે છે. કાર્બોનિક એસીડ ગેસનો વનસ્પતિ શ્વાસ લે છે, અને તેને લીધે તેમનાં પાંદડાં ડાંખળાં સઘળું બંધાય છે.

લગભગ બધી હવા આ બે એટલે ઑક્સિજન અને નાઈટ્રોજનની મળેલી છે. કાર્બોનિક એસીડ ગેસ વજનદાર છે તેથી તે હવાને તળીએ અથવા હવડ જગાએ માલૂમ પડે છે. આ હવામાં રાખેલી બત્તી હોલાઈ જાય છે. આ તેના ઝેરી ગુણની પરીક્ષા કરનાર રીત છે. જો માણસ આ હવાનો 'દમ' લે તો તરતજ મૃત્યુ પામે છે. 'હવામાં પાણીની' વરાળનો પણ કેટલોક ભાગ છે. જો આ ભાગ ન હોત તો સૂર્યના તાપની ગરમીથી આપણાં શરીર ચર્ચરી જાત અને ઝાડ બગાડે મરી જાત.

સ્વચ્છ હવામાં બિગાડ શી રીતે થાય છે તે જાણવાની જરૂર છે. પ્રાણના આધારને માટે માત્ર હવાની જરૂર નથી પરંતુ સ્વચ્છ હવાની જરૂર છે. દુનિયામાં ઘણા પ્રકારનાં વિપ છે પરંતુ જે વિપથી ઘણાંખરાં માણસો મરે છે તે ખરાબ હવા છે; અને પ્રત્યક્ષ દાખલાએ કલકત્તાની કાળી કોટીની વાત સર્વ કોઈએ વાંચી યા સાંભળી હશે. શહેરમાં માત્ર હવા ધણે દરજ્જે સ્વચ્છ હોતી નથી પરંતુ શહેર બહારની કુંદરતી રીતેજ યોગ્ય પ્રમાણમાં અને ખરાબ સ્વચ્છ હોય છે અને તેને લીધેજ ગામડામાંના માણસો યોગ્ય તન્દુરસ્તી ભોગવે છે. આપણે હંમેશાં શ્વાસ લઈએ છીએ, પણ બહારની જે હવા શ્વાસ વાટે આપણે અંદર લઈએ છીએ તેનાથી બહાર કાઢીએ છીએ તે હવા કેવળ ગુદીજ છે. અને વળી આ બે વસ્તુઓની અસર પણ ગુદીજ છે.

હવે આ હવાનો અને પ્રાણી માનવો એવો સંબંધ છે કે પ્રાણી માત્ર તેના સિવાય

એક ક્ષણ પણ જીવી શકે નહિ. આપણે શ્વાસ લઈએ છીએ ત્યારે હવા આપણા ફેફસાંમાં દાખલ થાય છે. આ ફેફસાં આપણી છાતીમાં મોટી વાદળા જેવાં છે. એ પવન નળીમાંથી વાયુનું વહન કરનારી હજારો નાની નાની નલિકાઓ શાખાદેવ પ્રસરેલી છે અને તે પવનથી ભરેલી હોય છે. તે નળીઓની લગભગ અસંખ્ય રક્તવાહિની (લોહીને લઈ જનારી) નસો થૂકેલી છે. આ બે જાતની નસો (વાતવાહિની અને રક્તવાહિની) ની વચ્ચેની ત્વચા (આમડી) એવી પાતળી છે કે નળીઓમાંનું લોહી લગભગ હવાને અડકેલું જ રહે છે. આ બારિક ત્વચા માટે શરીરના બધા ભાગોમાંથી એકઠો કરેલો કચરો લોહી બહાર કાઢે છે અને તાજા પ્રાણવાયુને અંદર લે છે. આ પ્રમાણે કાળું બગેલું લોહી રાતું અને સ્વચ્છ થાય છે.

શ્વાસ વાટે બહાર નીકળેલી હવા પોતાની સાથે ત્રણ વસ્તુને બહાર લઈ જાય છે. તે ત્રણ વસ્તુઓનાં નામ:- ૧ કાર્બોનિક ઍસીડ ગેસ, ૨ હવામાં મળેલું પાણી, ૩ મેંદો કચરો. પ્રથમની વસ્તુ સ્વચ્છ હવામાં અલ્પ પ્રમાણમાં હોય છે, પણ જે હવા આપણે શ્વાસ વાટે મોંમાંથી બહાર કાઢીએ છીએ તેમાં ઝેરી હવા સોગણા વિશેષ પ્રમાણમાં હોય છે. તે જેઈ શકાતી નથી પણ અગ્નિમાંથી જેમ ધુમાડો બહાર નીકળે છે તેમ આપણે તેને બહાર કાઢીએ છીએ. એક સાંકડી ઝોરડીમાં આગ બળતી રાખવામાં આવે તો કોટડીમાં યોડા વખતમાં સઘળો ધુમાડો જ થઈ જશે. એવી જ રીતે આપણે જો સાંકડી ઝોરડીમાં સુધ જઈએ તો આપણા મોંમાંથી નીકળેલી અસ્વચ્છ હવાના સંયોગથી આપણી આનુબાનુની હવા પણ અસ્વચ્છ થાય છે, અને જો તે ઝોરડીમાં તાજી હવાની આવ જવતો ખુલાસો ન હોય તો આપણા મોંમાંથી નીકળેલી ઝેરી હવા ફરી શ્વાસ વાટે શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે અને તેના ઝેરી ગુણને લીધે તરતજ મૃત્યુ થાય છે, યાતો યોડી ઘણી હાનિ પહોંચે છે. આજ કારણથી સુવાની ઝોરડીમાં જાળીયાં યા બારીઓ રાખવી જેઈએ નથી કરીને અંદર પુરતી હવાની આવ જ શકે. જો ઝોરડીમાં હવા આવ જ બરાબર કરી ન શકતી હોય તો ઝોરડીની અંદર કોયલાની ટોપલી રાખવી. કોયલામાં દુર્ગંધ સુસી લેવાનો ગુણ હોવાથી કાર્બોનિક ઍસીડ ગેસનો ઝેરી ગુણ નાશ કરે છે. દિવસે ઝોરડીની અંદર છોડવા રાખવાથી કાયદો થાય છે, કારણ કે દિવસે છોડા કાર્બોનિક ઍસીડ ગેસ બહાર કરે છે અને પ્રાણવાયુ બહાર કાઢે છે. પરંતુ રાત્રે એથી ઉલટું કરે છે અને રાત્રે આપણો કાર્બોનિક ઍસીડ તો હોય અને તેમાં છોડોનો ઉમેશ એટલે વધુ તુકસાન થવાનો સંભવ છે. શ્વાસ વાટે નીકળતી બીજી હવાનો પદાર્થ બીનાસ (પાણી) છે. આ પદાર્થ પણ ઝેરી છે.

અન્ય મનુષ્યે મોઢે માંડી જો પાણી પીધું હોય તો માણસો તે પાણી પીતા નથી અથવા એક પ્યાલામાં કોઈએ જળ પીધું હોય તો તે પ્યાલો વીજળા સિવાય તે પ્યાલે પાણી પીતા નથી. આમ કરવાનું ખૂં પ્રયોગન આપણે સમજી શકતા નથી. કારણ કે સાંકડા ઝોરડામાં ઘણું માણસોના મગજથી એક બીજાના ફેફસાંમાંથી નીકળેલી હવા તેથી પણ વધારે તુકસાનકારક છે તે શ્વાસમાં લેતાં તેઓને સુગ આગતી નથી આજ પ્રમાણે ગાયો, ભેંસો, બકરો, ઘેરો આદિ પ્રાણીઓ હવાને બગાડે છે.

કહોવાયુ અથવા સડામાંથી નીકળતી હવા અત્યંત ઝેરી છે અને ઘણી ખરાબી કરે છે. બ્યારે રોપાઓ અથવા પ્રાણી નાશ પામે છે, ત્યારે તે તરતજ સડવા માટે છે, તેના

સડામાંથી ધણીજ નુકસાનકારક હવા બહાર નીકળે છે અને તેનાં રંગરંગી પવનથી દૂર સુધી ફેલાય છે. જો આપણી આંખો આપણી સુંઘવાની ઇન્દ્રિય જેની તીક્ષ્ણ હોત તો સડતા પ્રાણીમાંથી ઉડીને ઉંચે ધસતાં અને હવામાં ફેલાતાં સંખ્યાબંધ નાનાં જંતુઓ આપણે જોઈ શકત, આવી હવામાં થઈને જતાં આપણા નાક પામે જે વાસ આવતી માલુમ પડે છે, તે ખીજું કંઈ નહિ પણ સડામાંથી ઉડતાં સૂક્ષ્મ જંતુઓજ છે, જે આસ વાટે આપણા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. એજ પ્રમાણે ધરમાંથી શાક તરકારીનાં છોડાં તથા કચરો આંગણું નજીક ફેંકી દઈએ છીએ તે પણ હવાને બગાડે છે. ચામડીઆઓ, રંગરેન્ને તથા કસક અને એવા મગ્નિન ધંધાવાળા લોકો પણ તેઓના ધંધાથી હવાને બગાડે છે.

દાટવાનાં તથા બાળવાનાં સ્થાનો પણ ગામથી દૂર રાખવાં જોઈએ. ભેગવાળી જમીન પણ શરીરને નુકસાન કરે છે માટે જે ધરની નજીક પાણી ભરાઈ રહેલું હોય ત્યાં અથવા નીચા તળાયાવાળા ધરમાં રહેવું નહિ. સોંધું એટલું મોંધું થઈ પડે છે અને આના દાખલા રૂપે આપણે શાક પાલો વગેરે શરીરને પોષનારી વસ્તુઓ સોંધી લેવા જઈએ છીએ. પણ મોંધી અને સોંધી વસ્તુઓમાં કંઈક તો ફેર હોવોજ જોઈએ તે ફેર જોવા સિવાય આપણે તે તરકારી ખરીદીએ છીએ. આ તરકારી કોહેલી અથવા નુકસાનવાળીજ હોય છે અને આપણા શરીરને નુકસાન કરે છે. આ નુકસાનકારક વસ્તુઓથી દૂર રહેવું એ કેટલેક દરજ્જે મનુષ્યોના સ્વાધિનની વાત છે. એટલાજ માટે માણસોને જુદીની ઉમદા બક્ષિસ મળેલી છે. તેમ છતાં પણ માદક ગંદકીનાં સ્થળોમાં રહેવા હરે ફરે તેનું ફળ તેમને મળે તેમાં નવાઈ નથી. આ બેપરવાઈનું ફળ એજ કે ઘણા મનુષ્યો આવા કારણોને લીધે દુઃખદાયક મંદવાડમાં મંદવાડમાં પોતાનું અમૂલ્ય આયુષ્ય પૂર્ણ કરે છે અને મૃત્યુને વશ થાય છે. આમ છતાં પરમકૃપાળુ પરમેશ્વરે પ્રાણી માત્રપર એછી મહેરબાની કરી નથી. બગડેલી હવાનો અટકાવ કરવાને જેમ મનુષ્યોમાં જુદી મૂકી છે તેમ હવા નિર્મળ થવાનાં સાધનો પણ પૂરાં પાડ્યાં છે. તે ન હોત તો પૃથ્વી તરતજ ઉજ્જડ થઈ જાત. આ સાધનો પોતાના મેળે કામ કરે છે અને અસ્વચ્છ હવાને હમેશાં સ્વચ્છ કરે છે. આ કારણો નીચે પ્રમાણે છે:—

૧ પવન, અસ્વચ્છ હવાને એક જગ્યાએથી અન્ય જગ્યાએ ખેંચી જાય છે અને તેથી તેના મર્વત વ્યવસ્થાથી ઝેરી અસર ન્યૂન થાય છે.

૨ પ્રાણી અને છોડોનું શ્વાસ લેવાનું તથા મૂકવાનું એક બીજાથી વિરુદ્ધ કાર્ય. બની શકે તો સાંજે યા સવારમાં ફરવા જવું. કારણ કે ગામ કરતાં બહારની હવા સ્વચ્છ હોય છે. આથી આપણું મગજ શાન્તિ પામે છે અને કસરત પણ થાય છે. અંગ્રેજોમાં એક કહેવત છે કે, 'Blood is life' લોહી એજ જીવન છે. આ કહેવું મથાર્થ છે કારણ કે જેમ લોહી ચોખ્ખું તેમ તનદુરસ્તી સારી, અને તનદુરસ્તી સારી હોય ત્યારે આપણે ગમે તે કામ કરી શકીએ.

“સ્પર્ધમણિ.”

‘ફેમીલી ડોક્ટર’ નામક પત્રમાં એક ડોક્ટર સાહેબ નરકોરી કુટુમ્બથી નીકળતું લોહી એકદમ બંધ કરી દેવાનો સૂચનો ઉપાય બતાવે છે. તે જણાવે છે કે નરકોરી કુટે તો તુરતજ જાણે કાંઈ ચલાવું ખાતા હોઈએ, તેમ મ્હોં હલાવવું. એમ કરવાથી લોહી તુરતજ બંધ થઈ જાય છે. નાના બાળકને દુકડો મોંમાં આપી આવવાનું કહેવાથી લોહી બંધ થઈ શકે છે.

શ્રી પરમાત્મપ્રાર્થનાષ્ટકમ્.

(લેખક:—પંડિત મોળાનાથ સર્મા--મુ. લોદરા.)

છન્દ સચૈયા.

૧

યતન અમો કરીએ અધિકારે પણ એના કૃણાદાતા આપ,
જળમાં વહન સ્વરૂપે વિરમ્યા સ્વિમાં તેજસુ આપ-પ્રતાપ;
અગ્ર અમારી ગતિની પાછળ પ્રેરણ કરવા ધરજ્યો ધ્યાન,
પત્ર અમારું સુપત્ર કરવા ભાવિક પ્રતિ આવો ભગવાન !

૨

અમને રહેવા પૃથ્વી દીધી જમવા માટે તેમ અનાજ,
શ્વાસ ઉચ્છવાસ મળેના લેવા મધુર પવન હે ગરિભ નિવાજ;
દર્શન અર્થે નયન બરાબર ધ્રુવણ સુખાર્થે સુંદર કાન,
તો પછી શુદ્ધ જીવન દેવાને ક્યમ નાવો શ્રીમદ્ ભગવાન !

૩

શુદ્ધ જીવન જો હોય તોજ હુરિ ગાઈએ તહારાં શુભમય ગાન,
પરઉપકારે ધસીએ પહેલા દિલબર ધનનાં દઈએ દાન;
ઐહિક પારમાર્થિક સાધનના તરૂને સુજીવન અમૃત પાન,
બહાલા શુદ્ધ જીવનના રસ્તા દરશાવા આવો ભગવાન !

૪

વગર દવાએ ધ્રુવપ્રતિ આવી અર્પ્યો જીવન તણે ઉત્કર્ષ,
દૃઢબળદૃઢતાન દીધાં ઉત્તમ રાજ્ય કરાવ્યું સહસ્ર વર્ષ;
અમને તો નથી રાજ્યની ઇચ્છા નવ જોઈએ પટ્ટરસમય જ્ઞાન,
નવજીવનના માર્ગ મધુરા દરશાવા આવો ભગવાન.

૫

પુણ્ય સંગ્રહી કોઈ લોક તો ઇચ્છે ઈન્દ્ર તણે આવાસ,
કઈ આત્માએ પ્રિય માને અતિ ઉમિઆકાન્તતણું કેલાસ;
એ પદ હો પ્રિયતે માર્ગીને તથા ભલે હો તત્ર પ્રયાણ,
પણ અમને તો શુદ્ધ જીવનના માર્ગ બતાવો શ્રી ભગવાન.

૬

જ્ઞાનપક્ષમાં હૃદય ગળેલા તત્ત્વ ગણે જે ત્રણ પચ્ચીશ,
કેક પ્રાણીએ કરી પ્રાર્થના ઉપાસતા તમને જગદીશ;
નાથ ! અમારો માર્ગ નિરાળો નહીં ઉપાસન કે નહીં જ્ઞાન,
દર માનવનાં શુદ્ધ જીવન કરવા ઘો સન્મતિ શ્રી ભગવાન.

૭

‘સત્યં બ્રહ્મ જગન્મિથ્યા, ના વાદીનો પ્રિય બ્રહ્મ હનૂર,
પણ હાલે હરિ અમો જગતનાં સહુ પ્રાણીના મક્ત મનૂર;
મનુર કાર્ય દૃઢ શરીર વિના શી’ રીત થાયે ? આ અતુર સુખણ !
મક્ત મનુરને મધુરાં જીવન દરશાવા આવો ભગવાન !

૮

સગર-દીલીપ-અજ-આદિ ભૂપનાં આયુ ગયાં પણ તન્યા ન ટેક,
અન્તે ભગીરથને દૃઢ દર્શન આવ્યાં ભાગીરથી અહીં છેક;
નવજીવનની શોધ અર્થ દૃઢ જોઈએ યતનની એવી લહાણ,
એ લહાણીથી સુખમય થાવા હિંમત દો શ્રીમદ્ ભગવાન !

મૃત્યુપરીક્ષા.

(લેખક:-વૈદ્ય જયશંકર કંહાનજીભાઈ, ગોંડલ.)

૧. જેની જમણી નાસિકાના છિદ્રથી અહોનિશ શ્વાસ નીકળ્યા કરે અને ડાબા છિદ્રનો શ્વાસ બંધ રહે તો તેવા રોગીનું આયુષ્ય ત્રણ દિવસનું સમજવું.

૨. જે રોગી બેત્રણ દિવસ સુધી જમણા છિદ્રે શ્વાસ લે, અને પછીથી ડાબી નાસિકા વડે લેવા બદલે જમણું બંધ રહે, તો તેમનું આયુષ્ય દોઢ માસ સમજવું.

૩. જે રોગીના બન્ને છિદ્રમાંથી દશ રાત સુધી સામગ્રી શ્વાસ ચાલુ રહે તો તેમનું આયુષ્ય બે દિવસ છે એમ જાણવું.

૪. જેમનો શ્વાસ નાસિકાદ્વારા બંધ થઈ મુખદ્વારા ચાલવો શરૂ થાય તોપણ તે વ્યાધિમાનનું આયુષ્ય બે દિવસનું માનવું.

૫. જે મનુષ્યની જન્મરાશીથી સાતમી રાશીમાં સૂર્ય હોય, ચંદ્ર જન્મરાશીમાં હોય અને શ્વાસ જમણાજ છિદ્રથી ચાલતો હોય તો આયુષ્યની સીમાં માનવી.

૬. જે વ્યાધિવાળો નીલ વિગેરે રંગને ખીજી સ્વરૂપે નીરબે તથા ખાટા વિગેરે રસોને ખીજી સ્વાદથી જાણે તેમનું આયુષ્ય અરધા વર્ષનું જાણવું.

૭. જે મનુષ્ય રોગીનાં મજમૂત અને વીર્ય એક વખતે છૂટે તે પણ એક વર્ષના આયુષ્યવાળો સમજવો.

૮. જે રોગીના કંઠ, જીભ, દાંત, એમાંથી રસ જઈ શુષ્ક થવા લાગે, શરીર પણ તેજહીન અને શુષ્ક ભામે, તેમને પણ છ માસમાં યમનો અતિથિ માનવો.

૯. જે રોગીને વીર્ય, કર્ણ, નેત્ર આદિ સ્થળે મેલ વળતો નથી તેમનું આયુષ્ય પણ ઉપર મુજબ સમજવું.

૧૦. જે મનુષ્ય રતિસુખના આરંભમાં પ્રવૃત્ત થઈ મધ્યકાળમાં અપ્રવૃત્ત થવા લાગે તેને પણ ઘણે ભાગે અદ્યાયુષી માનવો.

૧૧. ત્વરાથી ગાડીમાં બેસવા જતાં જેમનું મસ્તક ધુમી જાય તેમના આયુષ્યને પણ બપોત માનવું.

૧૨. સારી રીતે સ્નાન કર્યા છતાં પણ જ્ઞેમનાં અંગો ત્વરાથી શુષ્ક થઇ ન્ય તેમનું આ પૃથ્વીપર ત્રણ માસનું આતિથ્ય નજીવું.

૧૩. જ્ઞેમનાં પગલાં મારીમાં તથા ગારામાં તુટક પડે તેને પાંચ માસનું આયુષ્ય સમજવું.

૧૪. જ્ઞેમના શરીરનાં બધાં છિદ્રો રોગહીન છતાં સ્નાયુ બધાનો પણ અશિથિલ છતાં કંપ શરૂ થવા લાગે તો ચાર માસમાં કાળવશ સમજવો.

૧૫. સ્થિર નજીમાં સ્વછાયાનું અજ્ઞાન તે પણ એક માસના આયુષ્યનું ચિહ્ન સમજવું.

૧૬. રાતના બે ચંદ્ર તથા દિવસનાં બે સૂર્યના જ્ઞાનવાળા રોગીની દશા પણ ઉપર મુજબ નજીવી.

૧૭. દિવસના તારામંડળ, આકાશમાં અગ્નિ, ઇન્દ્રધનુષ્યનું નીરખવું તે પણ આયુષ્યને માટે અશુભ ચિહ્નો નજીવો.

૧૮. જે મનુષ્યને કાનમાં આંગળીઓ નાંખતાં શરીરની અંદરનો ગડગડ નાદ ન જણાય તથા સ્થૂલ શરીરમાંથી કૂચ તથા કૂચમાંથી સ્થૂલ અકસ્માત થાય તો તેમનું આયુષ્યનું પ્રમાણ એક માસ ગણવું.

૧૯. જે વાધિવાળો મનુષ્ય જમણા નાકના અથાગામાં સ્વછાયાને નીરખે તેમનું આયુષ્ય પાંચ રાતનું માનવામાં આવેલ છે.

૨૦. જે મનુષ્ય સ્વમાવસ્થામાં સ્વદેહ, પિશાચ, અસુર, કાક, ભુત-પ્રેત, જ્ઞાન, ગીધ, મૃગ, સુઅર, તીડ, બગ, આદિ પક્ષી તથા પશુઓથી ભક્ષણ થતો નીરખે, તે એક વર્ષ પક્ષી યમરાજનો અતિથિ માનવો.

૨૧. જે મનુષ્ય પોતાનું શરીર, સ્વમાવસ્થામાં રક્ત પુષ્પો, ગંધથી શણગારાયેલું નજી તેની અવધ આઠ માસની નજીવી.

૨૨. જે મનુષ્ય સ્વપ્નમાં ધુળ, રાક્ષા, થાંભલા તથા દંડપર ચઢ ઉતર કરે તેમની પણ ઉપર મુજબ સ્થિતિ માનવી.

૨૩. જે મનુષ્ય સ્વપ્નમાં તૈલસ્નાન તથા ગર્દભારોહણ પોતાને ભાળે તે પણ અશુભ માનવું.

૨૪. જે મનુષ્ય તથા સ્ત્રી પોતાની શુભેન્દ્રિયમાં શુષ્ક તૃણાદિ કાપ વસ્તુ ભાળે તેમનું અવસાન છ માસ પછી માનેલ છે.

૨૫. જે મનુષ્ય સ્વપ્નમાં લોહ દંડ ધારી, કૃષ્ણવસ્ત્રધારી, પુરપને સ્વદેહ ગ્રસ્ત કરતો ભાળે તેમનું આયુષ્ય ત્રણ માસ માનવું.

૨૬. જે મનુષ્ય સ્વપ્નમાં કૃષ્ણવર્ણની કન્યાથી પોતાના બાહુને બંધન થતાં નિરખે તે એક માસે યમપુરીનો વાસી માનેલો છે.

૨૭. જે માણસ સ્વપ્નમાં વાંદરની પીઠપર પૂર્વ દિશામાં વહન કરતો પોતાને ભાળે તેને માટે પાંચ દિવસ યમદાર માટે લખેલા છે.

૨૮. જે કૃપણ માણસ એકદમ દાતાર થાય તથા દાતાર એકદમ કૃપણ થઈ ન્ય તેને માટે પણ મરણ સમય માનેલો છે.

૨૯. જે માણસ સૂર્યનાં કીરણો તથા અગ્નિની જ્વાળાને તેજહીન ભાળે તેમને માટે અગીઆર માસ કહેલા છે.

૩૦. કાકદંડનો સ્પર્શ અગર તો આંગો મારતો, અગર તારપર બેસતો, અગર વામ ભાગથી ધુળનો વરસાદ વરસાવતો, સ્વપ્નમાં બાર્યા તથા પોતાની છાયા વિપરીત દેખે તેને માટે ચાર પાંચ માસ માંડેલા છે.

૩૧. જે મનુષ્ય ધી, તેણ, જળમાં પોતાની છાયામાં દેહ શિર વિનાનો બાળે તેનું આયુષ્ય માસ પર્યંત માનવું કહેલ છે.

૩૨. જેમના મુખમાંથી, દેહમાંથી, અગર વસ્ત્રમાંથી શયના જેવી વાસ છુટે તે નીરોગી હોય તોપણ પંદર દિવસનો મિજમાન જાણવો.

૩૩. જે રોગીની નાસિકા વાંકી થઈ ફર્યું ઉઘા થાય અને નેત્ર તુટી જઈ તેમાંથી અશ્રુ વહન થાય તે યમધુરીનો અતિથિ જાણવો.

૩૪. જેમનું મુખ સદા રક્ત રહે તથા જીભ સામિપ બાસે તેમની અવધી ત્રણ માસ માની શકાય.

૩૫. જે રોગી કપાળપર હાથના પોંચાને રાખી જોતાં બીલકુલ પોંચાને દેખતો નથી અને દેહમાંથી શય તુલ્ય વાસ નિકળ્યા કરે તથા દેશ વેણી જેવા ગુંથાઈ જાય તે મૃત્યુ શરણુ થાય છે.

૩૬. જેની દાંતોની હારમાં ત્રણ આંગણીઓ પ્રવેશી શકતી નથી તે સાત રાત્રિની અંદર યમમંદિરનો વાસી થાય છે.

૩૭. અંતકાળ સમયે દેહ વિરસ થઈ જાય છે અને તેમ રસના સગથી માખો, મગ્ગર, ડાંસ વગેરે જાંતુઓ તે રસ ચુસવા શરીરપર બહુ બેસે છે, અને સુગંધી વસ્તુ ચોપડવાથી પણ ખસતી નથી, ત્યારે મૃત્યુનું નિશાન જાણવું.

૩૮. જળમાં જેનો કંદ, મળ, તથા વીર્ય ડુબી જાય તે પણ યમભુવનનો વાસી હરે.

૩૯. જે શીત વસ્તુને ઉષ્ણ અને ઉષ્ણને શીત માદક ગ્રહણ કરે અને શીતની પીડા છતાં દાહધી પીડાતો માને અને ઘણોજ શેક આપવા છતાં ઉષ્ણતાનું જ્ઞાન ન હોવાથી તેમ સ્પર્શજ્ઞાનનો પણ તત્વામાં નાશ થવાથી ગતાયુષ્ય જાણવું.

૪૦. જે મનુષ્ય (રોગી) વિવિધ શબ્દો, સમુદ્રપુર, મેઘના શબ્દો ન હોવા છતાં સાંભળવાનું બાન લાવે અને હોવા છતાં બાન ન આવે, ગામના શબ્દોને અરણ્યના શબ્દ તુલ્ય સાંભળે, શત્રુ શબ્દમાં પ્રીતિ, માતા, પ્રાતા, પિતા, વગેરે સ્નેહી વર્ગના શબ્દો પ્રત્યે દ્વેષ તથા અણુધારી બહેરાશ તે કાનના વિકાર થયા જાણવા, અને ગતાયુષ્ય સમજવો.

૪૧. જે રોગી સુગંધને હર્ષિ, તથા ઉલ્લસું અગર ઉભયપક્ષને નથી ઓળખતો તેને ગતાયુષ્ય માનવો.

૪૨. જે ખાટાને મીઠો, મીઠાને ખોટો, કડવાને તીખો, તીખાને કડવો એમ વિપરીત રસનું જ્ઞાન જાણે તથા જે રસ આપવાથી લેશ શાન્તિ થવી જોઈએ, તેથી ઉલટા દોષ વધે, અને ન આપવા જોગ આપવાથી દોષ શાન્ત થવા જોઈએ, તે પણ જિહ્વાના દોષ જાણી ગતાયુષ્ય માનવું.

૪૩. જે મનુષ્ય આકાશને વિમાન, હાથી, રથ, અશ્વ અને મહેસોથી ભરપુર દેખે, વાયુને મર્તિમાન દેખે, પૃથ્વીને ધુંવાડો દેખે તથા જળમાં ડુબી જતું દેખે તે ગતાયુષ્ય માનવું (નેત્રવિકાર).

૪૪. જે પુરુષ સાથે કાળી, લાલ, પીળી છાયા દોડે છે તેનું મરણ જાણવું.

૪૫. જે મનુષ્યની લાજ, લક્ષ્મી, તેજ, ઓજ, સ્મૃતિ, પ્રભા વગેરે અકસ્માત જતાં રહે અગર ન હોય તે પ્રાપ્ત થાય તે પણ ગતાયુ જાણવો.

૪૬. જેનો નીચેનો ગ્રોધ નીચો પડી રહે અને ઉપરનો ઉપર ચોટી રહે અગર બન્ને કાળા પડી જાય તેનું પણ જીવન દુર્લભ છે.

૪૭. જેના દાંત લાલ અગર કાળા થઈ જાય છે કે બધા એકદમ પડી જાય અગર બહુજ સંદેહ તથા ઘણાજ કૃષ્ણ લાગે તેનું આયુષ્ય ગયું માનવું.

૪૮. જેની જીભ કાળા સ્તબ્ધ, કદથી લીપાયેલી, અને કંઠોર થઈ જાય તે ગતાયુ જાણવો.

૪૯. જેનાં નેત્ર સંકોચાઈ જાય, ઉંચે ચઢી જાય, ઉંઘાં ઉતરી જાય, નીચાં પડી જાય; કેશર સમાન લાલ થઈ જાય, સ્તબ્ધ ગતિ રહિત જડ થઈ જાય, અગર તેમથી પાણી પલાં ફરે, તો મૃત્યુ નજદિક જાણવું.

૫૦. જે મનુષ્ય મુખમાં મુકેલું અન્ન ગળી રાકતો નથી, ડોકનો મેર ભાગવાથી જેનું મસ્તક સ્થિર રહેતું નથી. એકાગ્ર દ્રષ્ટિથી જુએ છે અને મુઠપણાને પામે છે તે ઘણો જીવંતીથી પ્રાણમુક્ત થાય છે.

૫૧. રોગી બળવાન કે દુર્બળ હોય તથાપિ જેને વારંવાર ચેતનામાં લાવ્યા છતાં પણ જે બેશુદ્ધિમાંજ રહ્યાં કરે છે તેને પણ તજવો યોગ્ય છે.

૫૨. જે સદૈન ચતો ધર્મ રહે, અને પગ ઉપાડે, લાગે, કૂટે, ઘસે તથા લાકડાની માફક એમના એમ લાંબા પ્રસરેલા રાખે તેમની જીવવાની આરામ રાખવી વૃથા છે.

૫૩. જેના હાથ અને શ્વાસ શીતળ થઈ જાય, શ્વાસ દુટક એટલે ઠંડો દેતો જાય અને કાગડાની માફક શ્વાસ લે તેને પણ ધીર પુરુષોએ સુવેલો જાણવો.

૫૪. જે રોગી ઉધ્યાંજ કરે અગર જાગ્યાંજ કરે અને બોલતાં બોલતાં મોં હવાથી ઢુલી જાય તેને પણ ગતાયુ જાણવો.

૫૫. જે વારંવાર ઉપરના ઓઘને આટલા કરે તથા ઓઘાર કાઢ્યા કરે અથવા પ્રેતોની સાથે ભાષણ કર્યા કરે તેને પણ મૃત રૂપ જાણવો.

૫૬. (જ્યોતિષશાસ્ત્રે) શનિ, રવિ અને મંગળવારે વ્યાધિ શરૂ થાય, તેજ દિવસે મધ્યા, શતભિયા, આદ્રા, સ્વાતિ, મૂળ, પૂર્વાશ્વિની, પૂર્વાષાઢા અને પૂર્વાભાદ્રપદ એમાંનું કોઈ નક્ષત્ર હોય, ચોથ, આઠમ, ચૌદશ, છઠ્ઠ, એમાંની કોઈ તિથિ હોય તો રોગી અદ્યાયુષી જાણવો.

૫૭. વાર કુર હોય તો સાત દિવસ, તિથિ દોષમાં ૨૧ દિવસ, તિથિ નક્ષત્ર દુષ્ટ હોય તો એક માસ વ્યાધિ ભોગવવી પડે પરંતુ એ ત્રણે દુષ્ટ થયા હોય તો જીવનો ભય રહે છે.

જગતમાં કોઈ એવો પ્રાણી નથી કે જેને અરિષ્ટ ઉપજ્યા છતાં મરણવશ ન થાય. અગર કોઈ પણ અરિષ્ટ ચિહ્ન ઉપજ્યા વિના મૃત્યુ પણ થાય. અનેક જગોએ એવું જોવામાં આવે છે કે અરિષ્ટનાં લક્ષણો થયા છતાં રોગી લાવે છે અને કનચિત્ સ્થળ એવું પણ જોવામાં આવે છે કે અરિષ્ટના લક્ષણોમાંનું એક પણ ન હોય અને રોગી મરણવશ થાય છે. પણ એ સત્ય નથી. યુદ્ધિમાં જ્રમ ઉપજવાથી એમ અનુમાન થાય છે, તેથી જે અરિષ્ટનાં લક્ષણો તરિકે મનાય છે, તે ખરેખર અરિષ્ટનાં લક્ષણો હોતાં નથી. પરંતુ મતિવિભ્રમને લીધે થયેલા મિથ્યા ભાસ હોય છે. વળી જે અરિષ્ટ ચિહ્નો ન જણાયાં છતાં પણ મૃત્યુ થાય છે તેને માટે એમ છે કે, ઉક્ત લક્ષણો ઉત્પન્ન થાય છે તો ખરાં; પરંતુ અતિ સૂક્ષ્મ હોય છે અગર જલદી જલદી એકના ઉપર ખીનું, ખીજ ઉપર ત્રીનું એમ થતાં હોવાથી રોગી નિશ્ચય કરી શકતો નથી. અગર અરિષ્ટકારક લક્ષણો થઈને તરત-સાન્ત-થઈ જાય છે. જેથી અન્ય જનના સમજવામાં આવતાં નથી એમજ હોય છે.

૬૧૬૨-૬૨૮૩-ગબકણી.

(લેખક:—તંત્રી.)

હાલમાં સંખ્યાબંધ રોગોના મનુષ્ય જાત ઉપર હુમલા થાય છે, અને પેટ'ટ દવાઓ તો કીડીયારા માફક ઉભરાવા લાગી છે. જે તેની દવાઓની રોગી ઉપર અસર થતી હોત તો રોગીની સંખ્યા કમી થયા વિના રહેત નહિ, છતાં તેવા રોગોને દૂર કરવાના ખરા ઉપાયો કરવા તરફ આપણું ધ્યાન ખેંચાતું નથી.

કેટલાક રોગોને આપણે નજીવા માનીએ છીએ છતાં તે ભયંકર હોય છે અને શરીરની ખરાબી કરે છે. એવા રોગો પૈકીની દાદર પણ છે. આપણા આર્યશાસ્ત્રમાં તો તેને કુદરોગ એટલે દોઢના રોગ પૈકીનો એક જાતનો કોઠ માનેલો છે. જેનું નિદાન ચર્મકુદ છે. કુદરોગને આપણા શાસ્ત્રકરોએ અસાધ્ય માનેલો છે; અને તેની રાજરોગમાં ગણના છે.

અસ્વેદનં મહાવાસ્તુ, યન્મત્સ્યશકલોપમમ્ ॥

તદેવ કુષ્ઠચર્માશ્લ્યં, વહલં હસ્તિચર્મવત્ ॥ ૧ ॥

ચર્મ, કુદ, ધર્મરહિત, મોટી જગા પ્રસરનારો, માછલાના ભીંગડા સરખો અને હાથીની ચામડી પ્રમાણે ચામડીને જાડી કરનાર છે. એવુંજ વર્ણન કરેલું પુરાતન ગ્રંથોમાં નજરે આવે છે.

દાદરના રોગને સામાન્ય માનવામાં આવે છે પરંતુ એવાં સંખ્યાબંધ માણસો મળી આવશે કે જેમને વર્ષોના વર્ષોથી; દાદરની પીડાને લીધે અત્યંત ચેળ આવે છે, આગ બળે છે, ખાલ રાતી થાય છે, ચાદાં પડે છે, પાકે છે, અને તેમાંથી પડે આવે છે. રાત્રિએ વધારે-ચેળ આવે છે અને નિદ્રા આવતી નથી. દાદર ધાંધું કરી કેડના ભાગમાં જ્યાં સ્ત્રી અને પુરુષો તાણીને કપડાં પહેરે છે ત્યાં અને ગુલ્લ સ્થાનના આસપાસના વલણનો ભાગ જેને ઝંઘાના કાતરા કહે છે તે સ્થાનોમાંથીજ શરૂ થતી જેવામાં આવે છે. દાદરથી આવતી ચેળ રોકી શકાય તેવી હોતી નથી. લોકલજન્યા પ્રમાણે સ્ત્રીમાં કે સારા માણસો પાસે બેઠા હોઈએ તેવી વખતે આવા સ્થાને ખંજુવાળાનું એ શરમ ભરેલું લાગ્યા વિના રહેતું નથી; પરંતુ ખંજુવાળા સિવાય ચાલતું પણ નથી. આવો કુદ રોગ શા કારણથી પેદા થાય છે તે શોધી કાઢવા અને તેનું નિવારણ કરવાના ઉત્તમ ઉપાયો કીયા છે તે સંબંધી હજી વૈદ્ય-વિદ્યાના ઉપાસકોનું ધ્યાન ખેંચાયું નથી. માત્ર તેના ઉપરની સંખ્યાબંધ દવાઓ લખવામાં આવે છે પરંતુ તેવી દવાઓ લગાવ્યાથી તુરત દાદરનાં ચિહ્નો ને બહાર જણાય છે તે દખાઈ જાય છે; અને પંદર વીસ દિવસે ફરી ચામડી ઉપર તેની તેજ જગાએ દેખા દે છે. દાદરના માટે કેટલી જાતનાં ઓઈન્ટમેન્ટ મલમો, સોગટીઓ અને ભુકીઓની દવાઓ વપરાય છે પરંતુ તેથી સમજ દાદરનો નાશ થતો નથી છતાં પણ તેની તેજ દવાઓ પેટ'ટ તરીકે વપરાય છે અને પ્રજા વર્ગના પૈસાની બરબાદી થાય છે. એમ છતાં પણ હકીમ, ડોક્ટર કે વૈદ્ય તેની તેજ દવાઓ વાપરે છે, અગર તેજ દવાઓ માટે બલામણ કરે છે. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રની સહાયતાવડે પાશ્ચાત્ય શોધકો એવા નિશ્ચય ઉપર આવ્યા છે કે દાદર માને ગજકરણનો રોગ શરીરમાં રહેલાં આંતરિક કારણોથી થતો નથી પરંતુ એ રોગજનક

જંતુનાં બીજ બહારથી શરીરની ત્વચામાં જઈ ભેગાં થાય છે, અને શરીરમાંના રક્તના પોષણથી મોટાં થાય છે. જેવી રીતે વનસ્પતિનાં બીજકો પૃથ્વી, પાણી અને વાયુના સંયોગથી વૃદ્ધિ પામે છે તેવીજ રીતે એ બીજકો પણ વૃદ્ધિ પામે છે. પરંતુ એ બીજકો આપણી નરવી આંખે દેખાતાં નથી. ગળકણું થએલી જગાના પોષકાને સસ્તીકાપી લઈ તેને ધિરમાં અને બીજું દવાઓમાં રાખી તેમાંની ચરબી અને બીજા મજા ધોઈ સાફ કરી સૂક્ષ્મેદર્શક ચંચળી તપાસતાં તે બીજકો સ્પષ્ટ દેખાય છે. દાદર શરીરના ગમે તે ભાગ ઉપર થાય છે, પરંતુ ઘણું કરી માથા, કમ્બર ગુપ્તસ્થાનના આસપાસ થાય છે અને ત્યાંથી ફેલાવા લાગે છે.

શરીર ઉપર વાળ માટે જે છિદ્રો કુદરતે કરેલાં છે તે છિદ્રો દ્વારા આ બીજકો શરીરમાં દાખલ થાય છે અને પછી કેશના મૂલોને નાશ કરે છે. ગળકણુંનાં બીજ જ્યારે આમડીની અંદર જાય છે ત્યારે તેને નાશ કરવો ધણો કઠિણ છે. દાદરની પરીક્ષા કરતાં માટેનું નિદાન ઘણું કઠિણ નથી. અને એ રોગ પારખવો કઠિણ પણ નથી. ઔષ્ઠોપેથિક ત્રયના તેને “ રોગ વર્મ ” કહે છે. તે ગ્રંથોમાં દાદર શરીર ઉપર કેશરહિત ભાગમાં જેમકે પીઠ અને પેટ વગેરે હરકોઈ સ્થળે થાય છે. વળી મસ્તક અને દાઢી જેવા કેશવાળા સ્થળે પણ થાય છે. તે પ્રથમ થોડા ભાગમાં થઈ પછી ફેલાતી જાય છે. દાદરને ઠેકાણે ત્વચા લાલ થઈ ઉપડી આવે છે. અને તેમાંથી સફેદ ફોતરી ઉખડે છે અને ઘણી ખરજ આવે છે. અથવા પ્રથમ ફેલીઓ થઈ ચક્રાકાર વધવા માંડે છે; અને તેનું એક ચક્ર બને છે. અને તે ચક્રના વચસા ભાગમાં ચામડી સ્વચ્છ દેખાય છે. આજુની કીનારી સુઝેલી દેખાય છે. રોગના આરંભમાં એ ચક્રો જુદાં જુદાં દેખાય છે પરંતુ તે ફેલાતાં એ ચક્રો એકમેક સાથે જોડાઈ જાય છે; અને તેનું એક મોટું ચક્ર બને છે. કોઈવાર દાદર અનિયંત્રિત રીતે ફેલાય છે. અને કોઈ વાર ચક્રાકાર ફેલાય છે. દાદર જુની થાય છે ત્યારે કાળી પડે છે. અને નવી હોય છે ત્યારે રાતા રંગની હોય છે. કોઈને પગથી તે મસ્તક પર્યંત આખા શરીર ઉપર દાદર ફેલાઈ જાય છે. દાદરની દોર ઉપડેલી હોય છે. ત્યારે તેના ઉપર કોઈ વાર ઝીણી ફેલીઓ થાય છે; અને કોઈ વાર તેમાંથી પડ નિકળે છે. એ જોએ ખંજુવાળાવાથી તેનું એક ચમત્કારી રૂપ બને છે. જેમ જેમ રોગનું મળ ઉઠું જતું જાય છે તેમ તેમ ખરજ વધારે આવે છે. તેથી દાદરનું દર્દ મટવાને ધણો વખત લાગે છે અને સધળાં ઔષધો ફેલકટ જાય છે; તેનું કારણ એટલુંજ કે, સર્વ વિપાક ચામડી ઉપરજ થાય છે. અને તેના પ્રવેશ ચામડી અંદર થતો નથી. બહાર ઔષધ લગાવવાથી ગળકણું કંઈક દિવસ મટી ગયા સરખી લાગે છે. પરંતુ થોડાજ વખતમાં તે પોતાના પૂર્વરૂપમાં દર્શન આપે છે.

મસ્તક ઉપર કેશને ઠેકાણે દાદર થાય છે તેને હંદરી કહે છે. તેને લીધે સફેદ ખોડા નિકળે છે તથા સફેદ રંગના નાના ગોળાકાર ઘા મસ્તકપર દેખાય છે. આ ઘાને ઠેકાણે કેશ ટુંકા અને નાણે કાંતરેલા હોય એમ લાગે છે, પણ વાસ્તવિક આ દરદને લીધે કેશ સડી જઈ જુડી જાય છે. દાઢી ઉપર થાય (ટીન્ચા સાઈકોસીસ) ત્યારે મસ્તકની માફક જણાય છે, અગર કોઈ વાર પાકીને ભીંગડું બાજે છે.

કારણ—દાદરનું દર્દ એક જાતની વનસ્પતિની કીડ (ટ્રાકોડીયાઈડીના)ને લીધે થાય છે અને તે એવી છે. એક ઠેકાણે દર્દ હોય તેને ખણવાથી આ કીડ નાખમાં ભરાઈ રહે

છે અને ખીજી જગોએ ખલુવાથી શરીરના ખીજા ભાગને ચોટે છે. નિશાગમાં એક છોકરાને દાદર હોય તો તેની પાસેના હમેશના બેસનાર ખીજા છોકરાઓને પણ થવા સંભવ રહે છે. સામાન્ય નિયમ એવો છે કે જમીન ઉપર ઉગી નિકળનારી વનસ્પતિને જમીન, હવા, પાણી અને પ્રકાશ એ સર્વ અનુકૂળ હોય તોજ તે વનસ્પતિ ઉછરી શકે, નહિ તો તે થોડાજ વખતમાં સુકાઈ નાશ પામે. ઉત્તમ પ્રકારની જમીન ઉપર પડેલું ખીજા પાણી પ્રકાશ અને હવાની મદદથી ટુંક વખતમાંજ વૃદ્ધિ પામે છે. પવનના યોગથી કે પક્ષીઓની વિદ્યથી મોટા મોટા પર્વતોમાં, દુર દેશમાં થતી વનસ્પતિ કે ઝાડો ઉગી મોટાં થાય છે તેનું કારણ પણ અનુકૂળ સંયોગોજ છે. તેજ પ્રમાણે ગજકર્ણુ રોગનાં ખીજાં પણ એક માણસના શરીર ઉપરથી ખીજા માણસના શરીરમાં પ્રવેશ કરી શકે છે. ઓરલે એક માણસના શરીરના સ્પર્શથી ખીજા માણસના શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. રોગીના શરીર ઉપરનાં પહેરેલાં કપડાં ખીજા માણસ પહેરવા કે ઓઢવામાં વાપરે તો તેને પણ આ રોગ લાગુ પડે છે. + શરીર કોઈ પણ કારણથી અશક્ત થયું હોય કિંવા જેને કંઈમાળ કે ઉપદંશ વગેરે રોગ થયા હોય તેવા માણસોના શરીરમાં આવા રોગજનક ખીજાંને પોષણ કરવાનો રસ હોય છે.

ગજકર્ણુનાં ચક્રોમાં ખરજ આવે છે, અને તે કારણથી તેઓ એકજ રૂપનાં રહેતાં નથી, એ ચક્રોની વચમાંના વાળ ખરી પડે છે. અને તેમાંની જગાની ચામડી ચળકે છે જ્યારે શરીરમાં ખીજા રોગનાં ખીજા હોય છે ત્યારે તેના સંયોગથી આ રોગ વિદ્યક્ષણ રૂપ પકડે છે, વનસ્પતિને વધવાને અને તેને પ્રકુલિત થવાને જે પ્રમાણે ઉપયુક્તા અને ઠંડીની જરૂર છે તેજ પ્રમાણે ગજકર્ણુ એ પણ એક જાતની વનસ્પતિ સરખો રોગ છે. જ્યારે શરીરમાંથી પરમેવો જાસ્તી આવતો હોય છે. ત્યારે ગજકર્ણુ પણ પૂર્ણ બળમાં હોય છે. યોગાસામાં ઠંડક અને ઉષ્ણતા વધારે હોય છે તે વખતે પણ ગજકર્ણુનું જોર વધારે હોય છે, આ રોગનો

+ જે કે દાદરના રોગને ઍલોપેથીક શાસ્ત્રે સ્પર્શજન્ય માનેલો છે. અને દાદરના રોગનાં ખીજાં દરદીના શરીરમાં સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રની મદદથી જોઈ શકાય છે તે વાત ખરી છે પરંતુ આવાં જંતુઓને રહેવા લાયક સ્થળ અને અનુકૂળ સંયોગો હોય છે તોજ તે જીવી શકે છે. નેચરોપથી વિદ્યાના પ્રયોજોતાં જંતુઓ કાવાણુવાળા જમ્યામાંજ ઉછરી કે જીવી શકે છે. કોઢ, ખસ, ખરબુવાં, દાદર, રક્તપિત્ત, ગટગંઢા, પાણા, ગાંધી, કોઢ, લાળો, મન્યાદિ દરેક જ્યારે શરીર ઉપર દેખાય છે ત્યારે

જ'તુઓ હવામાં પણ ઉડતા હોય છે. અને જે શરીરો તેને પોષક અને ઉપયોગી હોય-છે તેજ કેકાણે તે ભેગા થાય છે.

આવા દુઃખદ રોગથી બચવા માટે યથાવિધિ સ્નાનની કેટલી જરૂર છે તે સમજાવ્યા વિના રહેશે નહિ. સ્નાન કેવી રીતે કરવું તે સંબંધે અમે ધન્યવંતરી માસિકના પહેલા ખીજા વર્ષમાં વિસ્તારથી લખેલું છે. આ રોગને માટે આપણું આર્ય શાસ્ત્રોમાં અને એસોપેથીકમાં તથા બાયોકેમીકમાં જે જે ઔષધો ખતાવેલાં છે તે હવે પછી લખવામાં આવશે.

(અપૂર્ણ.)

અધિપતિની નોંધ, પ્રવચન અને સમાચાર.

મૂળ જાતે હબસી પણ અમેરિકાનો વતની જૉનસન પોતાના શરીરબળ માટે, એને ખાસ કરીને મુક્કાબાજીની લડાઈમાં (Boxing) સર્વોત્તમ હોવા માટે, કસરતખાજ જૉનસન. ' વર્લ્ડ ઓપીયન ઇન બોક્સિંગ ' તરીકે પ્રસિદ્ધ થયેલો છે. તેની આસાપી, અપૂર્વ બળ, તંદુરસ્તી અને દેશદેશાન્તરમાં ફેલાયલી કીર્તિપર શીઘ્ર થઈને એક સુંદર મઝમે તેને પતિ તરિકે સ્વીકારેલો છે. આ જૉનસનને ખાસ આમંત્રણ મળવાથી તે ઈંગ્લેંડ ગયો છે, અને લંડન શહેરમાં એક લેંગર્ડ નામના મુક્કાબાજ સાથે માત્ર હરિશ્ચંદ્રમાં ઉતરવા ખાતરજ તેને રૂપિયા ૯૦,૦૦૦ (નેવું હજાર) આપવાના ઇરાવ્યા છે. જે કદાચ તે હરિશ્ચંદ્રમાં જીતશે તો તો તેને આ સિવાય ઘણો વધારે લાભ થશે, અને કદાચ હારશે તો પણ તે શરતમાં ઉતરવા ખાતર તેને નેવું હજાર રૂપિયા તો મળવાનાજ છે. એક ખાનગી કંપની તરફથી તેને આ પૈસા મળનાર છે, જે કંપની આ લડાઈ જોવા માટે ટીકીટો કાઢશે, અને તે રીતે ૧૪૦૦ એકજ તમાશામાં એટલા રૂપિયા કમાવાની આશા રાખે છે. કે જૉનસનને આપવાના પૈસા, તેમજ તેના હરિશ્ચંદ્રને આપવાની રકમ, તથા પ્રેક્ષકોને બેસવાની સગવડ કરવામાં થતો ખર્ચ, જમીનનું ભાડું, વગેરે બધું ખર્ચ બાદ જતાં પણ ઘણો મોટો લાભ મેળવવાની ઉમેદ રાખે છે. કારણ કે પૂર્વે પણ જૉનસન પાસે આ રીતે મુક્કાબાજી કરાવનારાઓને પૈસાનો સારો મોટો ફાયદો થવાના દાખલા છે. આ દાખલા ઉપરથી એક ખાસ બાબત તરફ આપણું લક્ષ દોરાય છે, તે એ છે કે, પશ્ચિમના દેશોમાં અંગબળ અને મરદાનગી તથા બહાદુરી ભરેલી રમતોમાં લોકો કેટલો પ્રેમ ધરાવે છે. એથી ઉલટું ખીજાનાં દેખતાં દંડ કે જોર ખેંચતાં, મગદળ ફેરવતાં, કુસ્તીમાં ઉતરતાં, અરે ડમ્બેક્સ ફેરવતાં પણ આપણો કેળવાયલો ગણાતો વર્ગ શરમાય છે; જાણે કે આવાં કાર્યો ધર્મ કે નીતિની વિરુદ્ધ હોયની ! આ ઘણુંજ શોચનીય છે. પશ્ચિમના સંસર્ગથી આપણે ટેનિસ અને ક્રિકેટ રમતાં શીખ્યા છીએ અને તે ખીજાના દેખતાં રમતાં આપણને વૃથા શરમ લાગતી નથી, એટલું ઠીક છે; પરંતુ આ રમતો જોઈએ તેટલી તંદુરસ્તી બક્ષનાર કે શરીરબળ વધારનાર અગર તો જરૂરને પ્રસંગે સ્વરક્ષણ કરવામાં ઉપયોગી થઈ પડે તેવી નથી. શારીરિક આરોગ્ય અને બળ એ અન્ય સર્વ પ્રકારની ઉન્નતિનો અતિ આવશ્યક અને મજબૂત પાયો છે, અને તે હોય તો ધન કીર્તિ આદિ સહજ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે, તે

સિદ્ધ કરી બતાવનાર જૉનસન, સેન્ડો, પ્રોફેસર રામમૂર્તિ, મેકરેડન આદિ નરોનાં છવતાં જગતાં દર્શાવે આપણી આગળ મોજુદ છે. શારીરિક સંપત્તિની ખીલવણીને ઉત્તેજન આપના ગુરોષ અમેરિકામાં અનેક પ્રકારના પ્રયત્નો ચાલે છે. દાખલા તરિકે ચોડાંજ વર્ષ ઉપર ન્યુયૉર્ક શહેરમાં મેડીસન સ્કેવર ગાર્ડનમાં એક ફીઝીકલ કલ્ચર એકઝીબીશન ભરવામાં આવ્યું હતું જેમાં પોતાના શરીરને સર્વોત્તમ રીતે કેળવનાર એક મી. ઓલબર્ટ ટ્રેલોરને રૂપેયા ત્રણ હજારનું ધનિામ આપવામાં આવ્યું હતું. શરીરબળની બાબતમાં આપણું ગુજરાત બેહદ ખરાબ સ્થિતિમાં છે. બાળવગ્ન અર્થાત કાચી વયે સંતાનેાત્પત્તિ કરવાના દુષ્ટ રિવાજે દેશની અનહદ પાપમાલી કરી નાંખી છે. તે ઉપરાંત કસરતના અભાવ અને મશાલા, તમાકુ, દારૂ વગેરે ઉત્તેજક માફક પદાર્થોના સેવનથી શરીરનું રહું રહું સત્વ પણ નિર્થક પ્રવૃત્તિઓમાં ગુમાવી દેવાય છે. હે દેશ બંધુઓ ! આપની આંખો ક્યારે ઉઘડશે, અને દુષ્ટ રિવાજોનો ઉન્ન છેક કરી સદ્માર્ગ ચાલવાની હિમ્મત આપણામાં ક્યારે આવશે ? !

પૂર્વે ભારતવર્ષના યોગીઓ અને ઋષિમુનિઓ સમાધીમાં ઉતરી સેંકડો વર્ષ પૂર્વે અનેકા બનાવો તેના જુગ સ્વરૂપમાં આબેહુબ જોઈ તથા ભૂતકાળના બનાવો વર્ણવી શકતા હતા. પશ્ચિમની કેળવણી લીધા પછી, અને આબેહુબ તેના મૂળ ધાર્મિક યોગીક ક્રિયાઓ કરી આંતર પ્રદેશમાં-હૃદયમાં-આત્મામાં રૂપમાં જોઈ શકવા સંબંધી એક અજબ શાસ્ત્રીય કલ્પના.

ધણી ખરી બાબતોમાં અશ્રદ્ધા ધરાવતો થયો; અને પશ્ચિમના વિદ્વાનોનાં લખેલાં-વહેલાં વચનો જાણે શ્રા પરમાત્માના મુખમાંથી નીકળ્યાં હોય તેમ સત્ય માનવા લાગ્યો. આપું ખેદજનક વલણ અટકાવવામાં પરમ પદાર્થ સ્વામી વિવેકાનંદ, મહર્ષિ સ્વામી દયાનંદ, અને ભારતની સાચી હિતેષી વિદુષી એનીબેટ ભગીરથ પ્રયત્ન કર્યા છે, અને સતોપકારક પરિણામો ઉપજ્યાં છે. હિંદુ ધર્મમાં રહેલ ધાર્મિક ભાવનાઓ, સિદ્ધાંતો, આચારો, ક્રિયાઓ વગેરેનાં ઉત્તમ રહસ્યો અને લાભો હાલની શાસ્ત્રીય (Scientific) શોધોને આધારે સાબીત કરી સમજની આપવાનો પ્રયત્ન ઉપર કહેલાં વર્તમાન કાળનાં માનવરત્નોએ કર્યો છે. ભૂતકાળના બનાવો સમાધિમાં ઉતરીને કે અન્ય કોઈ રીતે જોઈ શકવાનો સંભવજ નથી એમ હાલના ઈંગ્રેજ બહેલા આપણા દેશના લોકો માને છે, અને પૂર્વે આપણા ઋષિ મુનિઓ આ પ્રમાણે ભૂતકાળનું દર્શન કરી શકતા હતા એમ લખનાર કે બોલનાર થયો તથા પુસ્તકોને મર્ખાંખરિત બંડાર કહેવાનું સાહસ ધણાઓ કરે છે. પરંતુ ગુપ્તજ્ઞાન, (Occultism) ના અભ્યાસીઓ લાંબા વખતથી કહેતા આવ્યા છે કે, જગતમાં જે જે નાના મોટા બનાવો બને છે તેનાં આબેહુબ ચિત્રો હમેશને માટે આકાશ તત્વમાં પડી રહે છે, આં દેહો ભાગે ત ચિત્રો જોવાની અને યાદ રાખવાની શક્તિનાજો કોઈ પણ મનુષ્ય મેંદડો વર્ષ દરમિયાન એક બનાવો સિનેમેટોગ્રાફના દેખાવોની માફક જોઈ-સાંભળીને તેનું પૂર્ણ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી તેને યથાસ્થિત વર્ણવી શકે છે. પરંતુ 'સાપ્ત' માને વિજ્ઞાનશાસ્ત્રની છેલ્લામાં છેલ્લી શોધોથી અજ્ઞાન એવો આપણા દેશનો કેળવાયેલો ગણ્યોતો કેટલોક ભાગ આકાશતત્વ-અથવા 'ધિર' માં આનાં ચિત્રો પડવાનો તથા તે તેમાં જળવાઈ રહેવાનો (સિનેમેટોગ્રાફની ફીલમ ઉપર ચિત્રો જળવાઈ રહે છે, અને પ્રાગોદ્ગમના મેંદડે

ઉપર અગ્રજ નળવાઇ રહે છે તેવીજ કોઈ રીતે નળવાઇ રહેવાનો) મુદ્દલ સંભવ સ્વીકારતો નથી. આવા લોકોને માટે 'આઈસર યુનિવર્સિટીના પ્રોફેસર ટર્નરેન્ટુ' "આકાશમાં મુસાફરી" (A Voyage Through Space) એ વિષયપરનું બાપણુ આંખ ઉઘાડનારું થઈ પડે તેમ છે. આ બાપણુમાં વિદ્વાન પ્રોફેસર ટર્નર નળાવે છે કે સમગ્ર વિશ્વમાં નાનામાં નાની તથા મોટામાં મોટી જે કોઈ પાર્થિવ ઓજ (Material Object) છે તે સર્વ ઉપર પ્રકાશ પડતાં તેનું સંપૂર્ણ ચિત્ર પરાવર્તન પામી આકાશ તત્વની મારફત વિશ્વમાં અનંતકાળ સુધી મુસાફરી કરતું આગળને આગળ દર સેકન્ડે લગભગ ૧૯૦,૦૦૦ મૈલની ઝડપે ચાલ્યું જાય છે. અને આવાં દૃષ્ટનામાં પણ ન આવે એટલાં સમગ્ર વિશ્વમાં ખનતા ખનાવો અને પદાર્થોનાં ચિત્રો, સિનેમેટોગ્રાફની 'ફીલ્મ' ઉપર છપાઈ રહે છે તેના કરતાં, અનંત ગુણુ વધારે સારી રીતે છપાઈને હમેશ માટે નળવાઈ રહે છે. આનુંજ નામ "ધર્મરાજનો ચોપડો," જે ચોપડો આપો આપ (Automatically) લખાતો જાય છે, અક્ષરોમાં નહિ પણ આમેલુગ, ચિત્રોમાં. હવે ધારો કે વીસ વર્ષ ઉપર વિશ્વના ગમે તે કોઈ અમુક સ્થળે શા ખનાવ ખન્યા હતા તે આપણે આજ જેવા હોય તો તે સ્થળથી પરાવર્તન પામી દર સેકન્ડે એક લાખ નેતું હજાર મૈલની ઝડપે રવાના થઈ ગયેલાં ચિત્રો ન્યાં પહોંચ્યાં હોય ત્યાં જે આપણે જઈએ તો તે વીસ વર્ષ પર ખનેલા ખનાવો જણે આ ક્ષણે જ ખનતા હોય તેવી રીતે તાદૃશ્ય આપણા જેવામાં આવે. વીસ વર્ષ પર ખનેલા ખનાવ આજ જેવા માટે ક્રેટલે દૂર જવું પડે તેનો હિસાબ પ્રોફેસર ટર્નર નીચે પ્રમાણે ગણી ખતાવે છે. ઉપર કહ્યું છે તેમ પરાવર્તન પામેલાં ચિત્રો દર સેકન્ડે એક લાખ નેતું હજાર મૈલ; અર્થાત એક વર્ષમાં ૭ મહાપદ્મ (એટલે કે છના આંકડા ઉપર બાર મીડાં ચઢાવીએ તેટલા) મૈલ, અને વીસ વર્ષમાં આનાથી પણ વીસ ગણા વધારે (એટલે ૨૦x૬x૧૦^{૧૨}) મૈલને અંતરે જઈ પહોંચ્યો હોય છે. અને ત્યાંથી પણ પૂર્વનાજ વેગે આગળ વધતાં જતાં હોય છે. હવે આટલે બધે દૂર, પ્રકાશ કરતાં પણ અત્યંત વધારે વેગે, કોઈ પણ સાધન વડે સ્થૂળ શરીરને ત્યાં લઈ જવાનો રસ્તો જણાયલો નથી; પરંતુ સર્વ દ્રવ્ય પદાર્થો કરતાં મનના વેગ અધિકતર સર્વ શાસ્ત્રોએ માનેલો છે, અને સ્થૂળ બંધનોમાંથી મુક્ત થયેલો જીવાત્મા આહે તેટલી ત્વરાએ ઇષ્ટિત સ્થાને ગતિ કરી શકે છે એમ સર્વ ધર્મશાસ્ત્રો સ્પષ્ટ રીતે પ્રબોધે છે; અને જીવ આ સ્થૂળ શરીરથી જુદા પડી સ્વતંત્ર હસ્તી હુંકા યા દીર્ઘ કાળ સુધી ભોગવી શકે છે એમ પણ સ્વીકારે છે. તેથી ધ્યાનારૂઢ થઈ યોગિક ગૂઢ પ્રક્રિયાઓવડે પૂર્વના નકપિમુનિઓ સૂક્ષ્મદેહે વિશ્વમાં વિહાર કરી જીવકાળના ખનાવો જેમ શક્તા હતા તે વાત માનવાને હાલનું વિદ્વાનશાસ્ત્ર માને 'સાયન્સ' પણ અનુમોદન આપે છે.

* * * * *

ધી ઓએ જોડેના એક જુના અંકમાં An Electric Plant એ મર્થાંજા નીચે એક લેખ પ્રગટ થયો હતો જે સેન્ટ્રલ હિંદુ કોલેજ વિજ્ઞાનીના ઓડવોઃ મેગેઝીનના ફેબ્રુઆરી ૧૯૧૪ ના અંકમાં ઉતારી લેવામાં આવ્યો છે. આ લેખમાં દર્શાવેલી વાતો બહુ અજબખી ઉપખંડે તેવી છે, પણ દિલ્હીની વાત એ છે કે તે છોડવાનું નામ અગર તેની ઉંચાઈ, પાંદડાં

ઇત્યાદિનું વર્ણન મુદ્દલ આપવામાં આવ્યું નથી. આ છોડની શોધ હાલમાંજ થયાનું જણાવેલું હોવાથી સંભવ છે કે તેનું કોઇ ખાસ નામ હજી મુધી પાડવામાં નહિ આવ્યું હોય, પણ તેનું વનસ્પતિશાસ્ત્રને આધારે વર્ણન થયું હોત તો હીક પડત. આ છોડવા વિષે એમ કહેવામાં આવે છે કે તે હિંદુસ્તાનનાં જંગલોમાં ઉગે છે, અને તેમાં આશ્ચર્ય ઉપજાવે તેવા ચુખીક (મૅગ્નેટિક) અને વિદ્યુન્મય (ઇલેક્ટ્રીક) ગુણો રહેલા હોય છે. આ કારણથી જો કોઇ મનુષ્ય તે છોડનું એકાદ પાંડું તોડે તો તેને વિજળીક આંચકો (ઇલેક્ટ્રીક શૉક) લાગે છે. વળી આ છોડથી વીશ ફુટ દૂર જો એક લોહચુંબકની સોય (મૅગ્નેટીક નીડલ) મૂકવામાં આવે તો તેના ઉપર છોડવો સ્પષ્ટ અસર કરી શકે છે. વળી દિવસે સૂર્ય જેમ જેમ આકાશમાં ઉઠે ચડતો જાય છે, તેમ તેમ આ છોડવાની વિદ્યુત્શક્તિ પણ વધતી જાય છે, અને બપોરના બે વાગે તે વધારેમાં વધારે થયેલી જવામાં આવે છે, અને રાત્રે લગભગ તદ્દન ક્ષીણ થઇ ગયેલી જણાય છે. વિજળીના આકાશમાં ચમકારા થતા હોય ત્યારે અગર તોશન ચાલુ હોય ત્યારે આ છોડવાની શક્તિ અતિશય વૃદ્ધિગત થયેલી માલુમ પડે છે. પણ વરસાદ વરસતો હોય ત્યારે તેની સર્વ શક્તિ જતી રહેલી જોવામાં આવે છે, અને તેનાપર છાપડું અગર છત્ર ધરવામાં આવે તોપણ તે બળ પાછું આવેલું દેખાતું નથી, અર્થાત્ તે સમયે પાંદડાં તોડવાથી આંચકો લાગતો નથી તેમજ લોહચુંબકની સોય નજીક લાવવા છતાં પણ તેપર કાંઇ અસર તે છોડ કરી શકતો નથી. ભૂકેચુકે પણ કોઈ પક્ષી કે કીટપતંગાદિ આ છોડ ઉપર આવીને કદિ બેસતાં નથી, જાણે કે તેના પર બેસવાથી તત્કાળ મૃત્યુ નિપજવાના બનતી ચેતવણી તેમના અંતરમાં પરમાત્મા અગાઉથીજ કરતા ન હોય. વળી આ છોડ જ્યાં ઉગેલો હોય છે તેની આસપાસની જમીનમાં લોહ, કોબાલ્ટ, નીકેલ વગેરે સુખક ગુણ (મૅગ્નેટિક પ્રોપર્ટીઝ) ધરાવતાં ખનિજો મુદ્દલ મળી આવતાં નથી, તેથી સંપૂર્ણ ખાત્રી થાય છે કે મૅગ્નેટિક અને ઇલેક્ટ્રીક ગુણો બધા તે છોડમાં પોતામાંજ રહેલા છે. આવી અદ્ભૂત શક્તિ આ છોડ સૂર્યમાંથીજ પ્રાપ્ત કરે છે, એમ વિદ્વાનોનું માનવું છે. જ્યારે એક છોડવો આવી શક્તિ સૂર્યમાંથી મેળવી શકે છે તો મનુષ્ય શરીર સૂર્યની ઉપાસના વડે સૂર્ય ભગવાનમાંથી આરોગ્ય, બળ, અને હવન-શક્તિ કેમ ન મેળવી શકે ?

આ છોડવાની મારક ડેટલાંક પ્રાણીઓમાં પણ આવી શક્તિ હોવાનું ઘણા લાંબા વખતથી જણાયેલું છે. માછલાંની જાતનું એક પ્રાણી જેને “ઇલેક્ટ્રીક ઇલ” કહે છે, તે પ્રાણી પોતાના શરીરમાંથી ઇચ્છા પ્રમાણે વિજળીના પ્રવાહ વહેવરાવી શકે છે. ઇશિરે તેને આ શક્તિ સ્વસંરક્ષણને માટે આપેલી જણાય છે. કાદવ કિચડવાળાં ખાખોચિયાં અને તળાવોમાં ડેટલીકવાર ડેટલાક દેશોમાં આ જળચર પ્રાણી મળી આવે છે. અને ત્યાં પાણી પીવા આવનાર ઘોડા ગાય બેંશ વગેરે પશુઓ તરફ કોઇ કોઇ વાર આ માછલી એવો તો સખ્ત વિજળીનો પ્રવાહ મોકલે છે કે એકે સપાટે તે મોટાં પશુઓ મૃત્યુવશ થઇ જાય છે. નિકારેગ્વા (Nicaragua) ના એક ઇલેક્ટ્રીશીયને એક વખત આવી ઘણીક માછલીઓ એક ટબમાં એકઠી કરી હતી, અને તે બધીનાં હવતાં શરીરમાંથી નિકળતા વિજળીના પ્રવાહ વડે વિજળીના દીવા પોતાના ધરમાં સળગાવ્યા હતા. નવા જમાનાની નવી નવાઇઓ!!

એ જાણીતી વાત છે કે મુંબાઈ, કલકત્તા, મદ્રાસ વગેરે મોટાં શહેરોમાં દિવસમાં કાગળો દશ પંદર વખત વહેંચવામાં આવે છે. એટલે કે બિચારા પોસ્ટમેનની મામના એક ભાગમાં રહેતા માણસને ગામના બીજા ભાગમાં મહેનત આપી કરવાની રહેતા માણસને પોતાને ત્યાં બોલાવવો હોય તો તે માટે જાતે ત્યાં જવાની અગર માણસ મોકલી તેડાવવાની તસ્દી લેવાને બદલે આવાં શહેરોમાં લોકો ટપાલમાં કાગળ નાંખે છે, જે તેને

સ્થાને માત્ર કલાક બે કલાકમાં જ પહોંચી જાય છે. પરંતુ આટલા વિલંબ માટે પણ લોકો નારાજ થાય છે, અને લંડન જેવાં શહેરના લોકો તો દર અડધા કલાકે કાગળો વહેંચાય તેવી માગણી કરે છે. પરંતુ આવી માગણીને પહોંચી વળવા માટે બિચારા પોસ્ટમેનને કેટલા ટાંડીયા તોડવા પડે છે, અને ટપાલની પેટીમાં નંખાયલા કાગળો વારે ઘડીએ કાઢી લાવવા કેટલું બધું ચાલવું પડે છે, તેનો ખ્યાલ મનુષ્યોને બરોબર હોય એમ જણાતું નથી. છતાં લોકોની સગવડ સચવાય અને પોસ્ટમેનની ટાંડીઆતોડ આપી થાય તેવી એક યોજના અત્રે સૂચવવાની અમે જરૂર ધારીએ છીએ. અને તે આ પ્રમાણે છે. મુંબાઈ કલકત્તા વગેરે મોટાં મોટાં દરેક શહેરમાં હાલ વિજ્ઞાનીની અગર ઘોડાની ટ્રામગાડીઓ થઈ ગઈ છે, જે છેક પરીઢીયાથી મોડી રાત્રિ સુધી સતત આખા ગામમાં ફર્યા કરે છે, અને તેનો લાભ ગરીબ અને તવંગર વર્ગે એક સરખી રીતે લેતો જોવામાં આવે છે. તો આવી ટ્રામગાડીઓ ઉપર જ ટપાલના કાગળો નાંખવાની પેટીઓ રાખવામાં આવે અને તેમાં જ કાગળો નાંખવાનું પ્રજાને સૂચવવામાં આવે, અને આ ટ્રામગાડીઓ જ્યારે જ્યારે કોઈ પોસ્ટ ઓફીસની આગળ થઈને પસાર થાય ત્યારે ટ્રામકંપની અને પોસ્ટખાતાની પરસ્પર સમજુત પ્રમાણે ટ્રામ પરની ટપાલપેટીમાંથી કાગળો કાઢી લેવાતા રહે તો તેથી સર્વને લાભ થવા સંભવ છે. હવે દરેક ટ્રામગાડી પર ટપાલની પેટી રાખવી કે કોઈ કોઈ ખાસ રંગની ઝાળખાય તેવી ટ્રામ પર કાગળની પેટી રાખવી એ સચાલનો નિવેડો, તેમજ ટ્રામ જ્યાં ન જરૂરી હોય તેવી ગલીઓમાં ટપાલની પેટીઓ હોય તેના કાગળો પોસ્ટમેન લાવીને ટ્રામ પરની ટપાલપેટીમાં નાંખવા કે કેમ, એવા સવાલો પોસ્ટખાતા વાળાઓજ વધારે સારી રીતે નક્કી કરી શકે. પરંતુ બિચારા પોસ્ટમેનોનું કામ જરા જોખું થવાની અને લોકોની સગવડ વધારવાની બહુ જરૂર છે, અને તેમ કરવામાં આ યુક્તિ કેટલે અંશે કામ લાગે તેમ છે, તે વાત લાગતા વળગતાઓએ વિચારવાનું છે.

* * * * *
એક વિદ્વાન ડૉક્ટર દીકા કરતાં લખે છે કે, ઈ. સ. ૧૯૧૨ માં જે દરદીઓને તેઓ એપી રોગોથી પીડાય છે એમ દરાવી લંડન શહેરની “હાન્ડે-ઉડતા અને એપી રોગો-જીયસ ડીઝીઝ હૉસ્પિટલ્સ” માં દરજ્યાત રીતે મોકલી દેવામાં આપ્યા હતા તેમાંથી દર સો દરદીએ આક દરદીઓ ખરી રીતે તેવા કોઈ એપી રોગોથી પીડાતા નહિ હોવા છતાં તેમને તપાસનાર ડૉક્ટરોની ભૂલને લીધે તેમને એપી રોગોવાળા દરદીઓના ભેગાં રહેવાની ફરજ પડી હતી. અને આ ભૂલ અને જુલમ કેટલાં વખોડી કહાડવા લાયક છે તેનો ખ્યાલ ત્યારે આવે છે કે જ્યારે આપણને આ વિદ્વાન ડૉક્ટર જણાવે છે કે, જે દરદીઓને મુદ્દલ એપી રોગો થયેલા ન હોય તેમને પરીક્ષા કરનાર ડૉક્ટરની ભૂલથી

વગર રાંધેલો અગર સૂર્યથી પકવ થયેલો ખોરાક.

(“ અનકુકંડ ” એમ “ સનકુકંડ કુકંડ ”)

(લેખક:—તંત્રી.)

“ અનકુકંડ ” અથવા “ સનકુકંડ ” (સૂર્યની ગરમીથી પાકેલો ખોરાક) એ સંબંધી ધન્વન્તરી માસિકમાં ઘણીવાર લખાઈ ગયું છે. પરંતુ વાંચકવર્ગ તરફથી ઘણા પત્રો અમારા ઉપર આવે છે તેમાં સાંધા અને ઉત્તમ ગુણકારક સુકો મેવો ક્યો છે, અને તે લેવાથી શા શા ફાયદા છે, તે વિસ્તારથી લખી જણાવવા ટીકીટો પણ જવાબ માટે મોકલે છે. જેથી એવા પત્રોનો જવાબ લખવામાં અમારો ઘણો વખત રોકાય છે. માટે અમે એવા ખોરાક પૈકી ઉત્તમ ગુણ ધરાવતા મગફળીના ખોરાક માટે વર્ણન કરીશું. મગફળીના ગુણદોષ માટે “ વનૌપધી પ્રકાશ ” માં નીચે પ્રમાણે લખ્યું છે.

મૂશિમ્વિકા રક્ત વીજા ત્રિવીજા સ્નેહ વીજકા ।

મળ્ડપી ભૂમિજા મૂસ્થાતથા મૂચનકા સ્મૃતા ॥

સંસ્કૃત નામ—ભુશિમ્વિકા, રક્તખીજા, ત્રિખીજા, સ્નેહખીજકા, મન્ડપી, ભૂમિજા, ભૂસ્થા, ભૂચલુકા, એવાં નામ છે. હિંદી—મગફળી મં ભુધમગાયા શેંગા; ભૂચલુગ. ગુન્ મા-પુડવી, ભોંયમગની શિગો, ઈન્ ગ્રાઉન્ડનટ, (Ground nut) લેટીન એરેચીસ હાઇપો-જ્યા (*Anachis hypojea*) ફ્રાન્સીસ વેલ, અર્થ—શેષવાન.

મગફળીના અનેક ખાવાના પદાર્થ અને છે. તે અત્યંત પૌષ્ટિક પદાર્થ છે. નિર્બળ મનુષ્યને ન પચવાનું કારણ વાયુને કુપિત કરે છે. આજ કાલ તેના તેલનો ઉપયોગ દિનપરદિન વધવા લાગ્યો છે. મગફળી સર્વ જગાએ મળી શકે છે. એનાં લીલાં મૂળ (જેના ઉપર મગફળી બેસે છે તે) શેડીને ખાવાથી સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. મગફળીનું તેલ ધીની પેટ શાકપાક તૈયાર કરવામાં કામ આવે છે. દીવે ખાળવામાં, સાબુ બનાવવામાં પણ કામ લાગે છે. પ્રત્યેક વર્ષે હજારો મણ તેલ આપણા દેશમાંથી અમેરિકા મોકલવામાં આવે છે. હવે તો તેનું તેલ કાઢવાનાં યંત્રો પણ થયાં છે. મગફળીના ઉપરનાં છોડાં કાઢી નાંખી કાઢેલું તેલ વધારે સારું હોય છે. એના ફણાની ચટણી ખટાશ નાંખી કરાય છે. મગફળીને શેડીને તેની મીઠાઈ અને શાકાદિ પણ બનાવે છે. મગફળી બરાબર પાચન થાય તો અત્યંત પૌષ્ટિક છે. x મગફળીનો ખોળ ગાયો ભેંશો છત્તાદિ પશુઓને ઘણો પૌષ્ટિક છે. જે પશુનું દુધ સુકાઈ ગયું હોય તેનું દુધ વધારવામાં તે અત્યંત ઉપયોગી છે.

આપણા દેશમાં મગફળીને ઉપવાસના દિવસમાં ફળાહારના કામમાં લે છે. મગફળીમાં રહેલાં પૌષ્ટિક તત્વોનો શાસ્ત્રીય રીતે વિચાર કરતાં વિદિત થાય છે કે તે બળ આપનાર છે. પાશ્ચાત્ય વૈજ્ઞાનિકોની શોધથી નક્કી થયું છે કે માંસની જગ્યાએ મગફળીનો ઉપયોગ કરવાથી ગુણમાં તે માંસ કરતાં ઉતરે તેમ નથી. અર્થાત્ જોડે લાભ માંસ ખાવાથી થાય છે તેટલોજ લાભ મગફળીના ખોરાકથી થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ માંસ ખાવાથી નાના

x મગફળી પચતી નથી ને વાયુ કરે છે એવી માનીતતા છે. પરંતુ ન પચવાનું ખરું કારણ તો એ છે કે તેને બરાબર ચાવ્યા સિવાય ગળી જવાથી તૃપ્તિ થતી નથી ને પ્રમાણ કરતાં બદે વાન પેટમાં બધ છે.

પ્રકારની જે હાનિઓ થાય છે તે હાનિ એગરમૂર્ધીના ખોરાકથી થતી નથી.

અમેરિકામાં દર વર્ષે ૮૦૦૦૦૦૦ એંશી લાખ મણુ મગફળી આ દેશમાંથી જાય છે. અને તેનો ખોરાક તરિકે ઉપયોગ થાય છે, જેનું મૂલ્ય એક કરોડ ડોલર થાય છે. અમેરિકન લોકો મગફળીને ઘણા પદાર્થોમાં મેળવી તેનો ખોરાક તરિકે ઉપયોગ કરે છે. એક ખાસ યંત્રમાં તેને દળીને માવા જેવી કરે છે, અને તેનો માંખણની જગાએ ઉપયોગ કરે છે. કેટલાક લોક તે એ માવામાં પાણી મેળવી તેને દુધની જગાએ વાપરે છે. એની બિસ્કીટ અત્યંત પૌષ્ટિક હોય છે. વળી જર્મન સરકારે પણ રેજીમેન્ટના સિપાઇઓને ખોરાકમાં તે આપવાની યોજના કરી છે.

મગફળીના પૌષ્ટિક તત્ત્વોનું જ્ઞાને નીચે બતાવેલા કોષ્ટકથી ધ્યાનમાં આવશે.

એક શેરમાં પૌષ્ટિક

પદાર્થોનાં તત્ત્વો.

સ્નેહ (ચીકણ) કાઢી લીધેલા દુધમાં...	૯૮,૨.
સ્નેહ (ચીકણ) કાઢેલા પનીરમાં	૮૭૦,૦.
સાધારણ દુધમાં	૧૪૫,૫.
શુરકરના માંસમાં (સુવરના માંસમાં)	૧૨૫૭,૭.
માંખણમાં	૧૨૮૫,૩.
આલુ કંદમાં	૧૩૬,૨.
રાઈમાં	૬૦૩,૬.
ચોખામાં	૫૩૪,૬.
મગફળીમાં	૧૪૨૫,૦.

જોમાંસ કરતાં મગફળીમાં ત્રણગણું પૌષ્ટિક તત્ત્વો રહેલાં છે. એમ છતાં લોકો અજ્ઞાનતાથી મગફળી જેવો ઉત્તમ આદાર છોડી માંસાદાર ઉપર પ્રીતિ રાખે છે. વળી એક શેર માંસની કીંમત અને એક શેર મગફળીના દાણાની કીંમતમાં પણ કેટલો બધો અંતર છે ? ! વળી મગફળીના દાણામાં માંસ કરતાં જે ઉત્તમોત્તમ ગુણ રહેલા છે, તે તરફ વિચાર કરીએ તો સોનાનો ત્યાગ કરી ક્ષીરને ચઢણ કરવાં સરખું છે.

મગફળીમાં માંસોત્પાદક પ્રોટીન (Protein) તત્ત્વ, અને ઉચ્ચતા અને બળ ઉત્પન્ન કરવાવાળી ચરબી નામના તત્ત્વનું અધિક પ્રમાણ છે. કેટલાક પૌષ્ટિક પદાર્થોમાં એ બંને તત્ત્વ સુખ્યત્વે હોય છે, તેથી સ્પષ્ટ સિદ્ધ થાય છે કે મગફળી કેટલો પૌષ્ટિક ખોરાક છે.

ફળ રાંધે અને અનાજની સાથે મગફળીનો ઉપયોગ કરવાથી ઉત્તમ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. મગફળીનો ખોરાક દરેક મનુષ્ય માટે કેટલો જોઈએ તે દરેક માણસની પ્રકૃતિ ઉપર આધાર રાખે છે. શારીરિક પરિશ્રમ કરનાર બળવાન મનુષ્ય અધીશેર મગફળીના દાણા પચાવી શકે છે. મગજનો પરિશ્રમ કરનાર માણસને પાશેર મગફળી પચવી કઠણ હોય છે. પ્રથમ એની માથા નવટાંકથી બરાબર ચાવી ઉતારવી જોઈએ. તે જેમ જેમ પચતી જાય તેમ તેમ એક એક તોલોથી વધારતા જવું, વધારે પ્રમાણથી ખાધેલી ન પચે તેના કરતાં થોડા પ્રમાણમાં ખાધેલી મગફળી પાચન થાય તો વધારે ગુણ આપે છે.

એક ડોલરની કીંમત રૂ. ૩-૨-૦ થાય છે.

સેંકડે કેટલા ટકા.

પાણી	૧૦૮૮
મકરણ કારો (ઑરગેનીક સોલ્ટ)	૪૨૬
પ્રોટીન	૩૫૩૭
રેસા	૨૬૬
નાઇટ્રોજન (છુદ્)	૧૮૩૩
ચરખી	૫૫૩૭
નાઇટ્રોજનવાળા પદાર્થો	૫૫૦

ઉપરના કોટથી જણાશે કે મગફળીમાં માંસને ઉત્પન્ન કરનાર પ્રોટીન (Protein) તત્વ તેમજ ઉષ્ણતા તથા બળને ઉત્પન્ન કરનાર ચરખી નામનું તત્વ ઘણા મોટા પ્રમાણમાં રહ્યું છે. કોઈ પણ પ્રકારના પૌષ્ટિક ખોરાકમાં આ બે તત્વોજ મુખ્ય હોય છે, તેથી મગફળી કેટલો પૌષ્ટિક ખોરાક છે, તે સહજ સ્પષ્ટ થાય છે.

આમ છતાં એકલીજ મગફળી ખાઈને મનુષ્યે હમેશાં રહેવું, એવું કહેવાનું આ લેખનું તાત્પર્ય નથી. કોઈ પણ ખોરાકમાં ખોપણનાં સંપૂર્ણ તત્વો હોતાં નથી, અને તેથી વિવિધ પ્રકારનાં અનાજ, શાક, ફળ તથા મેવા આપણે ખાઈની જરૂર હોય છે. મગફળીને આપણા આહારના પદાર્થોમાં એક અગત્યના પદાર્થ તરીકે પ્રસંગોપાત સ્વીકારવો એજ કહેવાનું તાત્પર્ય છે. ફળ, શાક, તથા અનાજની સાથે મગફળીનો ઉપયોગ કરવાથી મનુષ્ય ઉત્તમ આરોગ્યનો અનુભવ કરી શકે છે.

મગફળી પ્રત્યેક મનુષ્યે કેટલી ખાવી, તેનો નિર્ણય પ્રત્યેક પોતપોતાની પ્રકૃતિનો નિર્ણય કરી, કરી લેવો. સખ્ત શારીરિક મહેનત કરનાર જ્યારે અર્ધો શેર સહેલાઈથી પચાવી શકે છે ત્યારે મગજની મહેનત કરનાર પાંચ શેરને પણ પચાવવા અસમર્થ હોય છે. આથી તેના મનુષ્યોએ અધોળથી શરૂ કરવું અને તે સારી રીતે પચે તો પછી એકેક તોલો વધારતા જઈ પાંચેર સુધી ચડવું. આથી અધિક વધવાની જરૂર નથી. આની સાથે રોટલી, ફળ, શાક વગેરે ખીજ પદાર્થો ખાવા. હમેશાં સ્મરણમાં રાખવું કે વૃધાને પ્રમાણમાં ખાવું તેના કરતાં ઓછા પ્રમાણમાં ખાવું એ વધારે લાભકારક છે. ઓછું ખાવાથી કોઈ કદી માંદો પડતો નથી અથવા મરતો નથી, પણ પ્રમાણથી વધારે ખાવાથી હજારો મનુષ્યો માંદ પડે છે તથા મરે છે.

મગફળીમાં જેમ પૌષ્ટિક તત્વો વધારે રહેલાં છે તેમ તેનામાં ખીજ પણ કેટલાક ગુણ છે. જ્યારે ખીજ પાક જે જમીનમાં તેમને કરવામાં આવ્યા હોય છે તે જમીનને નિઃસત્ત કરે છે, ત્યારે મગફળીને જે જમીનમાં કરવામાં આવી હોય છે, તે જમીનને તે વધારે સંતવવાળી કરે છે. આનું સવિસ્તર કારણ લખવાનો આ પ્રસંગ નથી, તોપણ એટલું જ કહેવું બમ થશે કે જમીનની ફળદ્રુપતા તેમાં રહેલાં નાઇટ્રોજનનાં તત્વો ઉપર વધારે અધાર રાખે છે. હવે જમીનમાં રહેલાં આ તત્વો, એક મગફળી ત્રિનાં ખીજ સઘળા પાકો જમીનમાંથી સુસી લે છે, અને મગફળી તો હવામાંથી આ તત્વને પોતાનાં મૂળ પર્યંત સુસે છે, અને પોતાની આજુબાજુની સમગ્રી જમીનમાં તે તત્વને વિસ્તારે છે. આથી જે જમીનમાં મગફળી પાવી હોય છે તે જમીનમાંથી નાઇટ્રોજન તત્વ ઘટવાને અદ્યે ઉલટું વધે છે.

મગફળીના ઝીણા દાણા કરતાં મોટા દાણામાં વધારે ઓપણુ રહેતું હોય છે. માટે તેનો ઉપયોગ કરવા ઇચ્છનારે મોટા દાણા વાપરવા, તેનાં છોડાં કાઢી નાંખવાં, અને તેને સારી પેઠે ચાવીને કાચા ખાવા. સાંજના ભાગમાં મગફળી ખાવા કરતાં સવારના ઓળંગ સમયે ખાવી એ વધારે લાભકારક છે.

નેચરોપથી અને દવાઓ બનેતું 'ધન્વંતરિ'માં સ્થાન.

(લેખક:-તંત્રી.)

ધન્વંતરિ માસિકના કેટલાક આહુકે અને અન્ય સદ્યુદરથો તરફથી આ માસિકમાં આવતા લેખો સંબંધી પત્રદ્વારાએ ખુલાસાં માગવામાં આવે છે, અને તેના જવાબ અમે પત્રથી આપીએ છીએ. પરંતુ તેમાં અમારે કેટલોક વખત જાય છે, માટે અમે પુનઃ ખુલાસો કરવાનો કે ધન્વંતરિ માસિકમાં નેચરોપથી સંબંધીના કેટલાક લેખો આવે છે, જેમાં રોગ નિવારણ કરવામાં કે રોગ થતો અટકાવવા માટે ઔષધો લેવાની જરૂર નથી, ઔષધો ઉચ્છેદન ઇવનશક્તિને વ્યય કરે છે, અને કેટલીક વખતે દરદીના ઇવનનો નાશ પણ કરે છે, એ વગેરે દલીલો કરેલી હોય છે. તેજ પ્રમાણે આ માસિકમાં કેટલાંક ઔષધો પણ રોગનિવારણ કરવાનાં લખવામાં આવે છે. આ બંને બાબતો એકમેકની વિરુદ્ધ છે, તો તેમ થવાનું કારણ જણાવવા માગણી થાય છે.

આ માસિકમાં નેચરોપથી સંબંધીના ઘણા લેખો ડૉ. મહાદેવપ્રસાદના તેમજ અન્ય સજ્જનોના હાથથી લખાઈ આવે છે. તેમજ કેટલીક વનસ્પતિ વગેરેની દવાઓ વૈદ્યશાસ્ત્રે તથા હકીમો તરફથી લખવામાં આવે છે તે વાત સત્ય છે. અને આ બંને પક્ષને ન્યાયની ખાતર પોતાના વિચારો શ્રી "ધન્વંતરિ" ની મારફત પ્રજ્ઞ સન્મુખ રજુ કરવાની છુટ મળવી જોઈએ. બહુ કેળવણી દેશોની પાક્ષમિન્દોમાં પણ 'કોન્ઝરવેટીવ્ઝ' અને 'લીબરલ્સ' એવા બંને પક્ષ હોય છે, અને તેથી તુકશાન નહિ પણ લાભજ થાય છે. દવાઓ કંઈ અસરજ કરતી નથી એમ કાંઈ નેચરોપથી કહેતી નથી. જાણના દરદીને અકીણ વગેરેવાળા દવા આપતાં તે બંધ થયેલા દરેક માણસ જોઈ શકે છે. પરંતુ નેચરોપથી કહે છે કે હંડા વિચાર કરી જોતાં ઝેરી દવાઓની શરીર પર થતી અસર તુકશાનકારકજ હોય છે, જે વાતનું સ્પષ્ટિકરણ નીચે આપ્યું છે:—

આપણા આયુર્વેદના ગ્રંથોમાં અને ઔષ્ધોપેથીક તથા યુનાની વગેરે વૈદકના ગ્રંથોમાં સંખ્યાબંધ રોગોનું વર્ણન છે. અને તે રોગો નિવારણ કરવા માટેનાં સંખ્યાબંધ ઔષધો પણ બતાવેલાં છે. અને તેવાં ઔષધોનો આજ સુધી ઉપયોગ પણ થતો આવ્યો છે. પણ નેચરોપથી કહે છે કે ખરી વ્યાધિ તો વિગ્નતીય દ્રવ્યોનો શરીરમાં સંચય થવો એજ છે. એવાં વિગ્નતીય દ્રવ્યો શરીરમાં લોહી સાથે ફરવા લાગે છે, અને શરીરના વાંકવાળા કે ખુણા-ખોચરાવાળા ભાગમાં આવી ફરતાં અટકી જાય છે, જેની ખબર આપણને પડતી નથી. પરંતુ આપણી કુદરત માતા આપણા ઉપર અકૌટિક પ્રેમ રાખે છે, અને આપણું જીવન કેવી રીતે ટકી રહે તે માટે રાત દિવસ સતત પ્રયત્ન કર્યો કરે છે. આપણા ધર આગળ

જ્યારે આપણે ગંદકી થતા હઈએ છીએ ત્યારે તે જગાએ મચ્છર અને બીજાં જંતુઓ પેદા થાય છે, અને તે આપણને કરડે છે ને ત્રાસ આપે છે. માથાના વાળ સાફ ન રાખવાથી જૂઓ પડે છે, અને ગુમડાં થાય છે. શરીર સાફ ન રાખવાથી ખસ દાદર જેવાં ચામડીનાં દરદે થાય છે. સુવાના ખીજના અને આદરોમાં અતિશય પરસેવો ભેગો થાય છે, ત્યારે માંકણુ પેદા થાય છે, જે આપણને કરડે છે અને નિંદ્રા આવવા દેતા નથી. ગંદકીથી થતા મચ્છરોદિ જંતુઓ, માથાના વાળમાં પડતી જૂઓ, ખીજાના કે પક્ષગમાં થતા માંકણુ, અને શરીર ઉપર થતાં ચામડીનાં દરદે કે જે કુદરત માતાના હૃત તેરીકે આપણને ખબર આપનાર છે, એવા હૃતનો નાશ કરવાથી આપણો હેતુ પાર પડવાનો નથી, તેમજ આપણને થતા ત્રાસ બંધ થવાનો નથી. જે કારણથી આપણને આ ત્રાસ થાય છે તે કારણે જ્યારે આપણે દૂર કરીશું ત્યારેજ આપણે સુખી થવાના. તેજ પ્રમાણે વિજ્ઞતીય દ્રવ્યો કયા સ્થાનમાં ભેગાં થઈ અટક્યાં છે, તેની ખબર આપણને પડે અને તેના નિવારણ માટે આપણે ઉપાય જલદી કરી શકીએ તેટલા માટે કુદરત માતા તે સ્થાનમાંથી તેને કાઢી નાંખવા માટે આપણા જીવનબળને અર્થાત્ “વાઈટલ પાવર”ને કામે લગાડે છે, જેથી આપણને તે સ્થાને પીડા થતી જણાય છે. એ પીડા જુદાં જુદાં ચિન્હોદ્ધારા આપણને જણાય છે. તે દરેક ચિન્હના સમુદાયે આપણે જુદા જુદા રોગો માની બેઠાં છીએ, અને તેવાં ચિન્હોના નાશ કરવાના ઉપાય ક્યાં કરીએ છીએ. પરંતુ તેના મૂળ કારણને તો આપણે શોધતાજ નથી. આથી આપણને લાભને બદલે ઉલટી હાનિ થાય છે.

વિજ્ઞતીય દ્રવ્યોથી શરીરમાં પીડા રૂપી ચિન્હને રોગ માનવામાં આપણે કેટલી બધી ભૂલ કરીએ છીએ તે સમજવા માટે આપણે એક રોગનો દાખલો લઈએ. જથાબંધ વિજ્ઞતીય દ્રવ્યોને શરીરમાંથી કાઢી નાંખવાનો ઉત્તમમાં ઉત્તમ માર્ગ તો તાવજ છે. કુદરત તાવને કેની રીતે ઉત્પન્ન કરે છે તે બેઠાં. વિજ્ઞતીય દ્રવ્યો શરીરમાં એકદાં થઈ રક્ત સાથે ફરવા લાગે છે, અને શરીરના જુદા જુદા સ્થાનમાં ફરી જાય છે. એકદમ હવાના ફેરશરથી, અતિશય પરિશ્રમથી, કુપથ્ય પદાર્થોનું સેવન કરવાથી ઇત્યાદિ વડે શરીરમાં રહેલાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્યોનું કોવાણુ થવા લાગે છે. કોવાણુ થવાથી તેમાં ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી રક્ત ગરમ થવા લાગે છે, જેને આપણે ‘તાવ’ એવા નામથી ઝાળખીએ છીએ. એવા વિજ્ઞતીય ક્ષયરૂપી સ્થૂલ મળને ઝાડા રૂપે કુદરત જ્યારે કોઈવાર બહાર કાઢે છે ત્યારે તેને આપણે અતિસાર કહીએ છીએ. હોઝરીમાં સડતાં અન્નજળ કે પિત્તાદિ યુષ્કારાએ કુદરત કાઢે છે તેને ઉલટી નામથી ઝાળખીએ છીએ. પેશાબદ્ધારા મળ નિસર્જન કરે છે ત્યારે તેને બહુમત્ત નામના રોગથી ઝાળખીએ છીએ. તેજ પ્રમાણે મુખદ્ધારા દેહ સાંમાં રહેલા કદરૂપી મળને બેર કરી કુદરત કાઢે છે તેને ઉધરસ નામથી ઝાળખીએ છીએ. વારંવાર શરીરના લોહીમાં ઉચ્ચતા પેદા કરી પરસેવાદ્ધારાએ કાઢવાના પ્રયત્નને જેખીયા તાવના નામથી ઝાળખીએ છીએ. ટુંકમાં તાવ, ઝાડો, ઉલટી, ઉધરસ, પેશાબ બહુ થવો, જેખીયા તાવ, એ મૂલ્યે ચિહ્ન વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય શરીરમાં ભેગાં થવાની ખબર આપનાર કુદરતના હૃતો છે. આ આપણને ખબર આપનાર હિતેન્દ્રુ હૃતોને આપણે ઉલટાં આપણો નાશ કરતાર ગતુ માની બેઠા છીએ. અને તેનો નાશ કરવાને માટે આપણે હાજાહજી વિષવાળા દવાઓની યોજના કરીએ છીએ. રોગોનો નાશ કરવામાં વપરાતી વિષમય દવાઓને સારી પ્રકૃતિનો માણસ એ તો બેશક તેને ધન્ય કરે છે, તો પછી રોગથી નિર્બળ થએલા

માણસને તે કેવી રીતે શાયદો કરી શકશે? છતાં આવી શરીરમાં દાખલ થયેલી વિષમય દવાઓને કાઢી નાખવા માટે શરીરમાં રહેલા જીવનબળને એક સ્થળે ભેગા થઈ અથાગ બળ વાપરવું પડે છે, તેથી દરદી થતી પીડા તેટલો વખત ભૂલી જવાય છે, દાખલા તરીકે આપણે માંદા હોઈએ અને વેદના થતી હોય છતાં મોટી આક્રમક કે અડચણ આવે તો તેની કાળજીમાં મન પરાવાધથી મંદવાહનું દુઃખ ભૂલી જવાય છે. પરંતુ શરીરમાં દાખલ થએલાં એર નિકળી ગયા પછી આપણે યાકીને શોથ જેવા થઈ જઈએ છીએ, જેને આપણે દવાનો અમલ ઉતરી ગયો છે એમ માનીએ છીએ.

અત્યાર સુધીમાં શોધી કાઢાલી દવાઓ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે વ્યાધિસૂચક ચિન્હોને દાખી દવામાં અકસીર માનવામાં આવે છે.

વ્યાધિનું નિવારણ કરવામાં દવાઓથી કંઈ લાભ નથી એમ નેચરોપથીના હિમાયતીઓ તરફથી લખવામાં આવે છે, તે સામે એવી દલીલ કરવામાં આવે છે કે દવાથી જો શાયદો થતો ન હોય તો ‘ક્રીનાઇન’ લીધાથી તાવ કેમ બંધ થાય છે? ‘ક્યોરોડાઇન’ લેવાથી ઝાડો, ‘સ્પીરિટ ઑફ કેમ્ફર’ લેવાથી ઉલટી, ‘એમોનીયા’ સુંઘવાથી માથાનું દરદ. ઈત્યાદિ ઉપર કેમ અસર થાય છે? આના જવાબમાં આ માસિકમાં ઘણી વખત લખાઈ ગયું છે કે દવાઓ પ્રતીતીય દ્રવ્યો જે તે સ્થળે, કે આખા શરીરમાં એકત્ર થવાની ખબર આપનાર ચિન્હોને જ આવી દે છે. જેથી થોડાક વખત સુધી આપણને રોગ નામુદ થવાનો ભાસ થાય છે પરંતુ થોડા વખત પછી ફરી તેના તેજ ચિહ્ન રૂપે અગર અન્ય ચિહ્ન રૂપે ફરી પીડા ઉભી થાય છે.

ખરો વ્યાધિ તો આહારવિહાર સંબંધી કુટેવો અને તેને લીધે શરીરમાં એકત્ર થએલો નિરૂપયોગી કચરો કે વિનિતીય દ્રવ્ય છે, એમ છતાં તે વાત સત્ય ન માનતાં તેની ખબર આપનાર ચિન્હ કે પીડાને જુદા જુદા રોગ ગણી મનુષ્ય જાતના સત્તુ રૂપ માનનારાઓને, તે પીડા કે ચિન્હને નામુદ કરવા એજ વ્યાધિ નિવારક ખરો ઉપાય છે એમ સમજનારને, કુદરતી ઉપાય પ્રિય લાગશે નહિ. તેવાં મનુષ્યો તો દવાઓનીજ શોધમાં રહેશે. માટે તેમની સગવડની ખાતર જેને તેઓ વ્યાધિ માને છે તેવા વ્યાધિનો નાશ કરનાર કે દવાની દેનાર અસરકારક દવાઓ પણ આ માસિકમાં લખવામાં આવે છે. અને કુદરતી ઉપાય ઉપર પ્રીતિ રાખનાર માટે કુદરતી ઉપાયો લખવામાં આવે છે. આ માસિકમાં કુદરતી ઉપાયો સંબંધીના લેખો આવે છે તેનું વખતો વખત વાંચન, શ્રવણ અને નિદિધ્યાસન થવાથી દવાઓથી થતાં નુકશાનોની તમને ખાત્રી થશે, ત્યારે તેઓ પણ રોગનિવારણ કરવામાં કુદરતી ઉપાયોજ કામે લગાડશે. માટે ધન્યવંતરિ માસિકમાં નેચરોપથીના અને વ્યાધિ નિવારક ઔષધો સંબંધીના લેખો આવે છે તે બંને પ્રજા વર્ગ માટે હાલ જરૂરના છે.

સ્ત્રીરોગ, ઋતુસ્રાવ સંબંધી ટુંક હકીકત તથા

અનુભવેલ ઉપાય.

(વૈધ જટાશંકર:વી. ઉવાની, ખાલખા.)

ખ્યારે સ્ત્રીને યૌવનાવસ્થાનો આરંભ થાય છે ત્યારે તેમની જનનેન્દ્રિય તથા પીઠા અવ્યવનો વિકાસ થાય છે, શરીર સ્ફુર્તીમાં આવે છે. ત્યારે દરમાસે સ્ત્રીઆંડ પૂર્ણ અવસ્થાએ

પહોંચી કુટે, છે અને સ્ત્રીખીજ સ્ત્રીઅડથી છુટુ પડી ફળવાહીનીને રસ્તે ગર્ભાશયમા જાય છે. સ્ત્રીઅડને અડાશયથી ગર્ભાશયમાં પહોંચતા ૪ થી ૮ દિવસ લાગે છે ત્યારે ગર્ભાશય આર-ક્રાંત થાય છે અને તેનાં શ્વેષ્મ પડમાં લોહીની નમેા કુટે છે તે લોહી યોની માર્ગે બહાર આવે છે, તેને રબ્બેદર્શન (ઋતુ) કહેવાય છે. ઋતુ વખતે નીચેગી સ્ત્રીને ૭ થી ૧૦ ભાર જેટલુ લોહી પડે છે; વધારેમાં વધારે ૧૫ થી ૨૦ ભાર જેટલુ પણ પડે છે. મહેનતુ સ્ત્રી કરતા બેશી રહેનારને વધારે લોહી પડે છે, તેમજ નળણા સ્ત્રીઓને વધારે પડે છે, ઉક્ત લોહી જરા કાળાશ પર હોય છે. તે યોની માર્ગના અન્ધ શ્વેષ્મ સાથે મળવાથી પ્રવાહી રહે છે. નીચેગી સ્ત્રીને ઋતુ બહાર આવે છે તે યોગ્યા લોહી જેવું હોતું નથી, પરતુ સસવાના લોહી જેવું અગર અલતાના રંગ જેવું લાલ હોય છે. જેમાં કપડાંનો કંટો બોળા ધોઈ નાખતા કપડાપર ડાઘ રહેતો નથી તે આર્તવ શુદ્ધ જણાયું. કોઈ વખતે ઋતુ બધ થાય છે અને તેનું શરીરમાં શોષણ થતું નથી ત્યારે તપ્યા, ફેફસાં, નાક અને આતગદ્રને રસ્તે બહાર આવે છે ઋતુ ૩ થી ૬ દિવસ સુધી આવે છે. સાધારણ રીતે ૪ દિવસ સુધી રહે છે, ઋતુની શરૂઆતમાં પેદુ ભારે થાય છે, સુસ્તી આવે છે પહેલે દિવસે ઋતુ 'યોદુ' પડે છે, ખીજે તથા ત્રીજે દિવસે વધારે પડે છે, ચોથે દિવસે કમી થાય છે. ખીજ તથા ત્રીજ દિવસનું લોહી વધારે લાલ હોય છે, ઋતુ સમયે સ્ત્રીને પાષ્યેન્ધ્ર વધારે હોય છે. ઋતુ પહેલાં ૧૦ દિવસ અને ઋતુ પછીથી ૧૦ થી ૧૨ દિવસમાં ગર્ભ રહે છે.

ઋતુ દોષીત થવાનું કારણ, તેથી બનતા રોગ—શારીરિક દૈર્ઘ્ય અગર જરાયુની ક્રિયા અનિયમિત થવાથી નિયમિત થતી રજઃ પ્રવૃત્તિ નષ્ટ થાય છે, અગર આવ વધારે થાય છે. આવ વખતે લોહી ઘણું વહે છે તેને પ્રદર કહે છે. વિરદ્ધ બોજન, અજીણ પર બોજન, ગર્ભપાત, વધારે સગમ, સુકો અથવા ભારે ખારાક ખાવાથી, દિવસનું સુવાથી, રાત્રિનું જગવાથી, ઘણો શોક કરવાથી, અપવાસો કરવાથી વગેરે કારણોથી પ્રદર રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે. પ્રદરરોગ વધારે વખત રહેવાથી જગયુમાં ધાવ થાય છે તેથી પડ નીકળે છે તેને સ્વેત પ્રદર કહે છે. સાવ પીણુ, લીણુ, કાણુ, રાતુ વગેરે રગતુ થાય છે. ગદ્યાદિ અટી અંકુરજળ, કુગાર, ચાગ જનનાં બાધક હોય છે. જુદી જુદી જાતના યોની-સ્થાવદ રોગ થાય છે યોનીસ્થાવદ રોગથી પીડીત સ્ત્રીઓને કોઈને ઘણી મહેનતે ફીણ સહીત રજઃસ્રાવ થાય છે. કોઈને મૈથુન વખતે યોનીમાં અતિશય દર્દ થાય છે. કોઈને વધારે નૈથુન કરતાં પણ તમિ થતી નથી. કોઈને જરાયુની અદર ગયેલું નીચે તુરંત બહાર આવે છે. કોઈને ગર્ભ રહી ચોડા દિવસમાં ગર્ભપાત થાય છે. ઉપરનો સ્ત્રી રોગ જ્યાં સુધી સ્ત્રીઓના શરીરમાં રહે છે ત્યાં સુધી પુત્ર થતો નથી, અને થાય છે તો નિર્બળ તથા અપાણુથી થાય છે. સ્ત્રીરોગ ઘણી જાતનો થાય છે. વિશેષ વિવેચન તથા દવા, પ્રસંગે જાહેરમાં સુધીશ.

પુષ્યાનુગ ચૂર્ણ—પાદરશોત, નાગરમોથ, આગાની છાલ, જંથુની છાલ, ખાખાણેદ, મછક, કમવ કેસર, ખીલીનો ગર્ભ, મોચરસ, લોધગ, નાગકેસર, ગેર, સુક, કાપફલ, મરી, રતાંજળી, અરણુ, ધાનણીનાં ફુલ, દ્રાખ, ધમામો, મહુઆ, કોદ વૃક્ષની છાલ, કુલની છાલ, અને અતિવિપ એ સર્વ આપધોતુ સમાન ભાગ ચૂર્ણ કરી માત્રા તોલા ૦૮ મધ મેગી યોગ્યાના ધોવણુ માથે પીવાથી અતિસાર, રક્તપ્રવાહીકા, આળકોના કૃમિરોગ, યોનીદાહ, રજ્જવ, સર્વ પ્રકારનાં પ્રદર રોગ મટે, શરીરની દાન્તિ વધારે થી આવેય બગવાનો કહેલ છે.

દીર્ઘજીવિત, સંતાન, શરીરનો મજબૂત ખાંધો, તેજસ્વીપણું,
સ્મરણશક્તિ અને ઉત્સાહ એ સંધ્યાનો આધાર
શુદ્ધ રૂઢિ, અને શુદ્ધ વીર્ય ઉપર છે.

પ્રખ્યાત

આતંકનિગ્રહ ગોળીઓ

બગેટલાં લોહી અને બગેટલાં વીર્યો સુધારે છે,
જીવન તત્વોની અભિવૃદ્ધિ કરે છે,
શ્રીઓની ગર્ભધારણ શક્તિનો વાથ કરનાર—કલુદોષ તથા
ગર્ભાશયની ખામીઓને મટાડે છે.
બગેટલી પોચનશક્તિને સુધારે છે અને શરીરના કંઠે આત્યંત
અવયવને પૂરતી તાકાત આપે છે. લાખો મટિલીઓ તથા આખી
દુનિયામાં પ્રસરેલી ધીર્તિ એના મારા શુભોની સામેલી છે.
કિંમત—ગોળી ૩૨ ની રૂબ ૧ નો રૂપિયા ૨.

વૈદ્યશાસ્ત્રી મણિશંકર ગોળી

માલેક આતંકનિગ્રહ ગોળીઓ,

નગર—કાંઠીઆવાડ.

સારીરક્ષા અને નીતિ સમજાવનાર આવે છે.
પુસ્તક, ચમર, કીમતે અને
ચમર પાછે.

સંજીવનામૃત ગોળીઓ.

મંજીવનામૃત ગોળીઓ, બન જીવ સેવ, સદાય,

સમાગી સુખ લોભવા, અનંત એક ઉપાય

કિંમત ગોળી ૪૦ ની ૩૫૫ ૧ નો રૂ. ૧ એક,

શક્તિ માટે-તુલ્યપ્રદિપ્ત તૈલ, કિંમત શીશી ૧ નો રૂ. ૧ એક.

તાવની ગોળીઓ.

ઠાઠીઆ અને ગરમ તાવને માટે આ ગોળીઓ વણીજ અકમીજ દે, અને તે હિંડ
સ્તાનની હવાને અનુ-ગ પડતી ફરી પણ ખાતી નહિ બધ તેવો ઉપાય

કિંમત ગોળી ૪૦ ની ૩૫૫ ૧ નો રૂ. ૧ એક,

મફત !

અમૃત્ય લેટ !!

મફત !!!

વૈદ્ય સંજીવનામૃત મરોજ.

આ નામનું મરોજોગી પુસ્તક એક પોતું કાંઈય પોતું નામ, રામ, કે હાથ વળી
મોડવાનારને મફત મોડવામાં આવશે

વૈદ્ય શા શિવજી જોડાભાઈ.

ગ્રા. સંજીવનામૃત ઔષધાલય.

માંડવીબંદર-કેરળ.

દશ પુસ્તકો ફક્ત રૂ. ૨) માં.

“વિજ્ઞાન અને હુન્નર” મચિત્ર માસિકના ગ્રાહક થનારનેજ મળે છે. વિષયો—
પુટપાલીમ, માણુ ગીટ, ગારો, ખેળ, ખેતીવાડી, ગરીબનાથ, રંગના, દાખના, વિગતો
વધો—એકેમર લક્ષ્મીચંદ M. A, M. Sc, F. C S (London) A.
M. S T કલાભુવન વડોદરા.

ઠનામ—એ ગ્રાહક થનારને હમે પૂરે વા રૂ. ૧) અને પછી તે ગ્રાહક દાખમ
રહે ત્યાં સુધી દર વર્ષે ૨. ના તરીકે આપીએ છીએ

ઘાટલીવાલેકે સ્વદેશી ઔષધ.

ઘાટલીવાલેકા અગ્નિમિદ્ધર ઔર ગોઝીયે તાપ-ચુસ્કારકે લિયે ઔર સોમ્ય
મકારકે પ્લેગ પર રામવાળા ઔષધ હૈ. કીમત શીશી ૧ કા ૧ રૂપયા. ઘાટલી
વાલેકે દાદકે મરહમકી ફક્ત એક ડિવ્વીસે ત્રીન દિનેમંદી દાદ દફા દોની હૈ.
૧ ડિવ્વીકી. ૪ આને હૈ. શક્તિ વધાનેવાલી ગોલીઓકી ગીઝીકી કીમત ૧૥
રૂપયા. વૉલેરેકી (મહામારીકે ઔષધકી) ગીઝીકા ૧ રૂપયા, કેદા માફ દોનેકી
ગીઝીકી કી. ૩ રૂપયે. દંતમંજન ડિવ્વીકે ચાર આને.

મિલનેકા પતા—સચ જગદ અગર હા. અચ. અલ. ઘાટલીવાલા વરલી-દાવર.

What "The NATUROPATH," a Leading American-Health-magazine Says.

"Dhanwantari" is the foremost journal of Nature Cure in India, a practical exponent of eastern and western medical science, published in the interest of Naturopathy in far off India partly in the English and partly in the Gujarati Vernacular. The editor of this Magazine is assisted by Dr. Kanthariaker, who is one of the early graduates of the American School of Naturopathy, deserves great credit for bringing about such a magazine and editing it in such a masterful way. Dr. Kanthariaker is well suited for this work and is the leader of the Naturopathic Movement in India for the simple reason that he in his own personal self represents the principle of Naturopathy. Recently we received a photograph of Dr. Kanthariaker from which we can see that he is a man of intelligence, refinement, love and sympathy, and no doubt his youthful looks, his vigor and energy that he expresses in his work is due to the fact that he knows how to think and how to exercise his brain, which from the picture looks well nourished. He is a strict advocate of the natural diet, living principally on fruits and nuts and other uncooked foods. A consistent man like this is bound to succeed. Dr. Kanthariaker has also opened a sanitarium on a lake in Ahmedabad, India, called "New Life."

Some time ago our confrere in India wrote and published a book on Naturopathy in the Gujarati language which is well illustrated and nicely gotten up, although, we regret, as we do not understand the Indian language, that we cannot review it in regard to its contents, but we are fully convinced that whatever comes from his pen carries with it the message and principles of Naturopathy.....Every consistent and honest pioneer in Naturopathic Work will live forever, and mankind is bound to recognize them sooner or later.

We take great pleasure in bringing Dr. Kanthariaker's picture in the magazine, so that our readers can have a look at one of our Indian representatives who has done so much for this movement in far off India."

From The Naturopath and Herald of Health. June, 1914.

અમેરિકાનું આરોગ્યવિદ્યા સંબંધીનું જાણીતું માસિક ચોપાનીયું “ધી નેચરોપાથ” શું કહે છે ?

“ધન્વન્તરિ” એ નામનું માસિક ‘નેચરોપની,’ અર્થાત્ નૈસર્ગિક ઉપચાર-શાસ્ત્રની હિંદુસ્તાનમાં સૌ કરતા સારી રીતે હિમાયત કરનાર, અને પૂર્વના તેમજ પાશ્ચાત્ય વૈદ્યક શાસ્ત્રની વ્યાવહારિક દૃષ્ટિએ ચર્ચા કરનાર પત્ર છે, અને નૈસર્ગિક જીવનશાસ્ત્ર (સપિ જીવન) ના પ્રસારને અર્થે અર્થુ ઇંગ્લેન્ડ ભાષામાં અને અર્થુ શુન્કગતી ભાષામાં ધણે દૂર આવેલા હિંદુસ્તાનમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે આ પત્રના તત્ત્રીને ડૉક્ટર મહાદેવ પ્રસાદ કંથારીયાકર, જેઓ “અમેરિકન સ્કુન ઓફ નેચરોપથી” માધી પાસ થઈ બહાર પડેલા જુના ગ્રેન્જુઓટોમાંના એક છે, તેમની સહાયતા છે, તેમને આવું માસિક ચોપાનીયું બહાર પાડવા અને આવી ઉશળતાથી ચલાવતા ગ્રેવા માટે ઘણું જ માન ધટે છે પોતે જે કામ હાથ ધર્યું છે તે કામને માટે ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ સારી લાયકાત ધરાવે છે, અને તેઓ નેચરો-પથીના નિયમો પ્રમાણે પોતાનું જીવન ગાળતા હોવાથી, નૈસર્ગિક જીવન (સપિ જીવન) અને નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્રના પ્રચાર અર્થે હિંદુસ્તાનમાં જે આન્દોલન ચાલી રહ્યું છે તેના નેતારૂપ છે. દુક સમયપર અમને ડૉક્ટર મહાદેવ પ્રસાદનો ફોટો મળ્યો, જે ઉપરથી અમે જોઈ શકીએ છીએ કે, તેઓ એક શુદ્ધિમાન, સરકારી-સાહચર્યપત્ર, પ્રેમાળ અને મિનનસાર પુરૂષ છે, અને તેમનો યૌવનપૂર્ણ દેખાવ, તેમના કાર્યમાં પ્રતીત થતા બળ અને શક્તિ એ સર્વનું નિ સશય ારણ એ છે કે તેઓ વિચાર કરનારી અને પોતાના મગજને (સુચેત્ત રીતે) વાપરનારી કળા બને છે, અને ચિત્ર ઉપરથી પણ તેમનું મગજ સારી રીતે પોષાયું પડ્યું જણાય છે, કદરતી ખોરાકના તેઓ ચુસ્ત હિમાયતી છે, અને મુખ્યત્વે કરીને મેના અને રાધ્યા વગરના આહાર ઉપરજ તેઓ રહે છે વાણી અને કર્મની એકતાસ્પષ્ટતા આના પુરૂષને વિજ્ય મળવોજ જોઈએ ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદે વળી હિંદુસ્તાનમાં આ અમદાવાદ શહેરમાં એક સરોવર પાસે ‘નવજીવનાસય’ નામનું આરોગ્યમંદિર પણ ઉઘાડ્યું છે. ટેલાક વખતપર આપણા હિંદુસ્તાનના સહકર્મચારીએ (ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદે) નેચરો-પથી વિશે એક જુરશતી ભાષામાં પુરતક લખીને પ્રસિદ્ધ કર્યું હતું જે સચિત્ર સારી છપાઈ, બધાઈવાળું છે, જે કે અમે દિવગીર છીએ કે તે હિંદુસ્તાનની ભાષા અમને આવડતી નહિ હોવાથી, તે પુસ્તકના લખાણ વિશે અમે અભિપ્રાય આપી શકતા નથી, અમારી સપૂર્ણ ખાતરી છે કે તેમની કલમથી જે કાઈ લખાઈને બહાર પડે તેમાં પથીના મિદ્ધાતો અને સદેશો સમાયેલા હોય છેવાણી અને એકતા ગખી પ્રમાણિકપણે નૈસર્ગિક જીવન અને નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્રના ફેલાવને માટે આરબમાં કામ કરનાર નરોના નામ અમર રહેશેજ, અને મોડી વહેલી મનુષ્યજાત તેમની કદર કરશેજ.

અમારા ચોપાનીયામાં ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદની હમી પ્રગટ કરતા અમને ઘણેજ આનંદ થાય છે, કારણ કે દૂર દેશાવરના હિંદુસ્તાન દેશમાં આ હિલચાલ માટે ઘણો પરિશ્રમ રહેલ આપણા હિંદુસ્તાનના એક પ્રતિનિધિ કેવા છે તે અમારા વાચકો જોઈ શકશે ”

—“ધી નેચરોપાથ અને હેરલ્ડ ઓફ હેલ્થ” માસિકના જુન ૧૮૧૪ ના અકમાંથી કિતારો.

આ માસિક અમદાવાદ ધી રાયમંદ ન્યુબિલી પ્રીન્ટર્સ ગ્રેસમાં પ્રરીખ દેવીદાસ હવનલાલે બા

धनवन्तरि.

DHANVANTARI.

The Foremost Journal of Nature-Cure in India

—and—

A Practical Exponent of Eastern & Western

MEDICAL SCIENCE.

પ્રાચીન આયુર્વેદ, પાશ્ચાત્ય ડાકરી વિદ્યા, નવીન નેચરોપથી તથા અત્યુપયોગી
આરોગ્યશાસ્ત્રનાં ઉત્તમ રહસ્યો, અને નૂતન ગોઘોળોને શાસ્ત્રીયગીતે ચર્ચણ

લોકપ્રિય વૈદ્યકીય માસિક.

પુસ્તક ૭ મુ.]

સપ્ટેમ્બર ૧૯૧૪.

[અંક ૧ મો.

આજીવન ઉત્પાદક - ડૉક્ટર મંજુલાલ. એમ સી. પી. એસ, એમ સી. એચ સી (કલકત્તા.)

મકાશક અને તંત્રી:-ભોગીલાલ ત્રિકમલાલ વકીલ. એફ. એ. વી. યુ.

વિસનગર (જ. ગુજરાત.)

Published by - Bhogilal T. Vakil. F. A. V. U.

Visnagar (N. Gujarat) India

વાર્ષિક સ્વાજમ પોસ્ટેજ સહિત રૂ. ૨-૦-૦. દ્વિતીય વર્ષ નક્કર રૂ. ૦-૪-૦.

"Truth crushed to earth will rise again,

The eternal years of God are hers,

But Error, wounded, writhes in pain,

And dies among his worshippers."

"Man is his own fate, and in himself,

Can make a heaven of hell, & hell of heaven."

વિષયાનુક્રમણિકા.

વિષય.	પૃષ્ઠ.	વિષય.	પૃષ્ઠ.
૧. ફળ અને શાકભાજીના ગ્રસમાં ગ્રેલા રોગ નિવારક ગુણો (ઈંગ્રેજી)	૩૮૫	(દાતણ) સંબંધી વિચાર.	... ૪૧૦
૨. આયુર્વેદ વૈદ્યક વિદ્યાની હોલની સ્થિતિનાં કેટલાએક કાગળો	... ૩૯૩	૫ કીડા મારી	... ૪૧૭
૩. માણુમના સરીરનું બંધારણુજ એવું છે કે તેમાં કોઈ પણ જાતનો રોગ થઈ શકે નહિ...	... ૪૦૦	૬ ચર્ચા પત્ર (ગર્ભોત્પત્તિ સંબંધી)...	૪૧૮
૪. દાંતના વ્યાધિ અને દંતધાવન		૭ જાણવા ચોગ્ય.	... ૪૧૯
		૮. મુદાસાગર	... ૪૨૩
		૯. દુદગતી નૈમર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનઃ	
		ગમન એ સર્ગીય સુખની પુનઃ	
		પ્રાપ્તિનો અગોચર ઉપાય છે	... ૪૨૫

જાહેર ખબર.

અનાથાશ્રમોનું કોન્ટ્રેન્સ વારાશે.

આ શુભ પ્રસંગે જરૂર પધારશો.

મુખ્ય ધ્યાનના તમામ અનાથાશ્રમોનું કોન્ટ્રેન્સ તા. ૨૭ અને ૨૮ સપ્ટેમ્બર ૧૯૧૪ ના દિવસોએ ઝોનરેબન મી. ગોક્ળદાસ કહાનદાસ પારેખના પ્રમુખપણા નીચે નડીઆદ હિંદુ અનાથાશ્રમમાં ખાસ ઉભા કરેલા મહત્વના ભરાશે તથા ૨૯મી સપ્ટેમ્બરે સદર આશ્રમનો વાર્ષિક મેળાવડો થશે તે પ્રસંગે જાહેર પ્રજાને ખાસ પધારવા નમ્ર વિનંતિ કરવામા આવે છે.

આ પ્રસંગે અનાથશ્રમ, અનાથાશ્રમોની જરૂરિયાત, વગેરે બાબતો ઉપર સારા તારા માફક, વિકાસો અને દેશહિતચિંતકો વ્યાખ્યાનો આપશે અને પ્રખ્યાત ભજનમંડળીના ભજન થશે.

જુદા જુદા આશ્રમના અનાથોએ બનાવેલા પદાર્થોનું એક પ્રદર્શન પણ આ પ્રસંગે ભગવામા આવશે.

મહત્વના દાખલ થનાની ઈર્ષ પણ શ્રી રાખવામાં આવી નથી.

પરગામી આવનાર ડેલીટર, વીઝીટર, આદિ માટે ઉતારાઓની જોગવાણી મળવામા આવશે તેમજ તેઓ માટે ભોજનનો પ્રેમ ધ પણ કરવામા આવશે, અને ભોજન શીત એક દિવસના માત્ર ૦-૧૨-૦ બાગ બાના રાખવામા આવ્યા છે.

હિંદુ અનાથાશ્રમના મકાને નડીઆદ મેજનેથી અમદાવાદ જતી રેલ્વે લાઇન ઉપર માત્ર પાંચ મીનીટમા પહોંચાય છે.

દરેક આવનારને પોતાનો ખીસ્તો અને જળપાત્ર આપે લેતા આવવા વિનંતિ છે.

નડીઆદ.

હિંદુ અનાથાશ્રમ ઓફીસ.

તા ૧ સપ્ટેમ્બર ૧૯૧૪.

લી. સેવડ,
ગોક્ળદાસ દવારકાંદાસ તલાટી.
ખી એ એચ. એસ. ખી
મંત્રી. હિં. અ. આશ્રમ.



ધનવન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધનવન્તરિ ધૃતકરમૃતપૂર્ણકુમ્ભં પીતામ્બરં સકલસિદ્ધસુરેન્દ્રવંદ્યમ્ ॥

વન્દેરવિદનયનં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધિ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જન્મતા નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધનવન્તરિ ભગવાનને નમન કરું છું.

“Mens sana in corpore sano.” “પહેલું મુખ તે જાતે નર્થા.”

પુસ્તક ૭ મું.]

સપ્ટેમ્બર ૧૯૧૪.

[અંક ૬ મો.]

The Curative Virtues of Fruit and Vegetable Juices.

(By Dr. E. R. MORAS, M. D.)

Fruit Juices.

Nature made fruits “full of taste” so as to seduce our palates. Otherwise, man would not eat them, because most of them contain very little nourishment. The value of fruits resides chiefly in their juices—some of which possess digestive properties, as that of the pineapple; while all of them act as depurating agents or remedies.

Mostly all “dried,” or “stewed,” or “cooked,” or “canned,” or “preserved” fruits are not fruits. Their substances and juices have, for the most part, been artificially changed into “sweets” or “confection.” The natural “detoxyl” or curative fruit-acids and fruit-salts have been removed or replaced or modified by the drying or cooking or preserving process. Most of them have

become "unfit" as natural remedies—and are really used only as adjuncts to sharpen an appetite that is already artificial or gluttonous.

There are, however, a few fruit-juices which are artificially extracted and preserved in nearly their natural state—so that they retain much of their remedial or beneficial properties. Such are the juices of the lime and grape. But, even here, it is not often the case that one cannot find many good fresh substitutes for these two fruit-juices. I refer to the juice of apples, oranges and lemons.

All people, young or old, fat or thin, bilious or gouty, anemic or plethoric (full-blooded), can take the juices of apples and oranges with benefit. But "thin" or "anemic" individuals should, as a rule, avoid lemon juice; whereas gouty and full-blooded persons should favour it.

The most generally useful and "wholesome" fruit-juice is that of the orange—but when taken as a remedy it should be strained (clear) through a coarse cloth. Diluted half or more with distilled water it is the most valuable and reliable remedy for tiny babies and infants, whenever and wherever they are ailing or constipated. But they should not be "nursed" or "fed" anything whatever nearer than one hour from, before or after, taking the orange juice-water.

When it comes to "weaning" babies at night from the breast or the bottle, there is absolutely nothing to compare with the following little scheme. Fill up your nursing bottle with the same quantity of orange-juice water that you are in the habit of using of the milk or baby-food mixture. Be sure that you use distilled or pure water, and that you strain the orange juice—also that the orange is of the "sweet" kind. As a rule mix one tea-spoonful of orange juice to one table-spoonful of water and sweeten just a little, if the child seems to want it. This you can easily determine by offering the child that mixture during the day. It is not wise to try and pawn this off on the child for the first "try" at night. Let him taste of it and get a liking for it during the day. You will then have

no trouble at all to "wean" the child nursing or drinking milk during the night.

Thin people should "favour" grape and apple juices.

Fat people should favour lemon and lime juices.

Orange juice is fine for both.

Fruit-syrups are not fruit-juices.

Fruits should not be eaten with meals or other foods. The habit of "coaxing an appetite," or "topping off" a meal with any kind of fruit or nut is absurd and unhygienic.

In orange season, a very excellent habit is to drink a full tumbler of the strained juice on arising. I have never known a case of constipation to be obstinate enough to withstand that when persevered in every morning, about one hour before breakfast—especially if one takes a walk in the interval.

In "good-eating" apple season, squeeze out the apple juice yourself and take that instead of the orange juice.

Why not eat the fruit instead? Well, in the first place you'd have to fill up pretty tight to get that much juice by eating the oranges or apples or grapes, at one lick. In the second place, you would ingest a mass of "woody" fibres, which your alimentary canal would have to dispose of. When your bowels and other tissues and functions are again at par—then eat the fruit itself.

In season, and out of season, an excellent "lunch" consists of a tumbler full of the juice of oranges, or apples, or grapes—sipped as one would champagne.

As for pineapples, they contain a wonderful digestive juice. Chew the fruit itself and suck the juice, but do not swallow the fibre. Irrational as it may seem, eat them only between meals—because every "lift" that you give your stomach juice in the way of "extra" digestive ferments, the more it learns to expect and to depend on that "lift"—as your bowels do from taking laxatives or cathartics or injections. Eat pineapples between meals, or make a whole lunch on them.

Bananas are more nourishing than "fruity." Hence they should be used rather as "bread" or "starchy" food than as

fruit. In fact, the imperfectly ripened banana is composed chiefly of starch.

Melons are good to luch on, or to eat between meals, like any and every other fruit.

It is the sickening habit of mixing all manner of "incompatibles," together in one's stomach, which creates prejudices in people's minds against the very articles of food which are often most beneficial and curative. To illustrate, let me cite a "case"—of which I can cite hundreds like.

A young woman had four severe attacks of appendicitis in six months' time, and finally had consented to be operated on. But, the last moment, some of her relatives induced her to consult me. I learned that every time she ate cabbage or apples, there was sure to follow a severe attack of indigestion, or diarrhoea, or appendicitis—and, of course, she "had it in" for cabbage and apples—although she "loved them so." I explained that her experience proved to me that cabbage and apples were her best friends; and that, were she to use but not abuse them they would never turn against her. I predicted that she would be able to eat apples and cabbage to her heart's content in six weeks' time—and would require no operation, and never again would be reminded that she had an appendix.

Well, this "patient" was able, in a month's time, and has been able since (and that's four years ago) to eat what and as she pleases. But she has learned not to "mix dogs and cats" in her stomach. Cabbage and vinegar are antagonistic. Fruit acid and vinegar acid are unfriendly. But well boiled cabbage and fresh ribs of beef with plain boiled potatoes and tender carrots—without vinegar, or pickles, or sour beats, or pork and the like—will not injure the weakest and most fastidious of dyspeptic stomachs. But, do not "top" that meal off with pie or cake or puddings or raisins or cheese, or nuts, or fruits—or tea or coffee, or water, or beer—and never eat bread and butter with it. When you want a "boiled dinner" eat a boiled dinner—not a boiled-vinegared-sugared-pastried-corn-beefed pork of a dinner.

Here is a sure test, that you can always depend on, as to whether you are eating properly or not for your stomach and the rest of you. As you know, that which you eat and drink gets mixed up and churned in your stomach. Here is the test:

Take a big bowl, big enough to contain your dinner. Pour in the soup, salted and peppered catsupped and crackered or breaded—as you may be in the habit of doing. Then chop up the meat and potatoes in it, with the salt and pepper and catsup, or sauces and gravies and bread and butter and pickles—and then add the vegetables and gravies and water or milk or tea or coffee or wine or beer, etc., and then the pie and cheese, and ices, etc., etc. Then—but don't let it disgust you yet—stir up the mess—and don't let your mind suspect that it isn't for the occupant of your chair, though “fit” for the occupant of a back-yard pen—and salt and pepper it some more. Now, eat it. Scrumptious, ain't it? Well—don't you know that you serve just such a sickening mess to your stomach and blood and brain and other tissues nearly every day?

Therefore, when you sit down at your or any table “size up” the situation—and mentally mix what you are about to physically churn.

“Vegetable” Juices.

Vegetable juices are of no less importance and possess no less “health” value than fruit juices. Both serve the same purpose in preventing and curing sickness. The fruit juices—chiefly through the fruit acids which they contain; and the vegetable juices—chiefly through the vegetable or earthy salts (not table-salt) which they contain.

It has become quite customary to utilize the ‘juices’ of certain fruits for purposes of “cure.” For instance, the well-known “grape-juice” cure. Which, however, is not much of a cure in most “cases” and as usually followed or recommended. Because the process itself, as it takes place between the sickly constituents of the “patient’s” blood or tissues and the “healthy” consti-

નહિ જળવાવાથી, અથવા ખીજાં કેટલાંએક કારણોને લીધે શરીરની અસ્વાભાવિક સ્થિતિ થવા પામે તો, તેના ઇલાજોનો પણ ધણો ઉત્તમ પ્રકારનો સંગ્રહ આયુર્વેદમાં હોય; અને હાલમાં પણ જેઓ ખરી અંતઃકરણની લાગણીથી શોધે છે, તેને ધણું નહિ તો થોડા પ્રમાણમાં પણ જડી આવે છે. આરોગ્યપ્રાપ્તિના લગભગ જરૂરી તમામ નિયમો તથા ઉપાયો આયુર્વેદમાં હતા એવું સાબીત થયું છે, અને હાલમાં પણ જોકે આયુર્વેદ વૈદ્યકવિદ્યા પડતી દશા ભોગવે છે, છતાં ખત અને કાળજીપૂર્વકની શોધખોળ અને અભ્યાસથી એ પ્રાચીન વિદ્યામાંથી, મનુષ્ય જાતને શાયદ અને લાભકારક થઈ પડે એવું ઉત્તમ જ્ઞાન મળી આવશે. આયુર્વેદ વૈદ્યશાસ્ત્રની ખીલવણી, અસલ આ દેશમાં ઘણા બહોળા અને ઉત્તમ પાયા ઉપર થઈ હતી, એ જોકે નિર્વિવાદ રીતે જાણીતું છે; તો પણ તેને સંભારી તે ઉપર સંતોષ માનીને અથવા તે ઉપર હાલની સ્થિતિ જોઈ વિલાપ કરીને બેસી રહેવું ધરાત નથી.

આયુર્વેદની પડતીનાં ઘણાં કારણો છે, જેમાંનાં કેટલાંક વધતી-ઘટતી અગત્ય ધરાવનારાં કારણો તપાસતાં તે નીચે પ્રમાણેનાં જણાય છે:—

રાજકીય આશરો, ઉત્તેજન અને મદદ નહિ મેળવી શકવાથી; આયુર્વેદીક વૈદ્યાના મોટા ભાગમાં કેટલોકે માનવંતો અપવાદ બાદ કરતાં આજસ અને પ્રમાદ વધવાથી; સંસ્કૃત ભાષાનો અભ્યાસ પડતો મુકવાથી; આયુર્વેદીક વૈદ્યાના મોટા ભાગમાં પરસ્પર ભાતભાવ નહિ રહેવાથી પોતપોતાને થએલો ખાસ નવીન અનુભવ, નવીન જ્ઞાન સુધારો-વધારો તથા વિચારો અને મત ઇત્યાદિની, પોતાના વૈદ્ય બંધુઓમાં ખુલા દીલથી અરસપરસ આપલે કરવાનો બંધ પડી ગએલો વ્યવહાર; વૈદ્યક જ્ઞાનમાં પોતાને માલુમ પડેલું અથવા મળેલું કંઈ પણ ઉપયોગી બાબતનું જ્ઞાન, સાંકડા વિચારો રાખી ખાસ છુપાવવાની અને બહાર નહિ પાડવાની, અયોગ્ય પ્રકારની સ્વાર્થચિત્તિને થએલો વધારો; રાજકીય તથા ખીજાં કારણોને લીધે તે વખત ઉપર, વિદ્યા-જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા તથા ખીલવવાની યોગ્ય સગવડ તથા સહાય લાંબા વખત સુધી બંધ રહ્યાથી; નામદાર ખ્રીડીશ સરકારની શીતળ છત્ર-છાયા તળે આવ્યા પછી પણ, આયુર્વેદ વિદ્યાને યથાસ્થિત ખીલવવાને તથા તેના જ્ઞાનનો પ્રસાર વધારવાને માટે જાગૃત થવામાં હદ બહારની ઢીલ થવાથી; આર્થિક મદદ, દેશના શ્રીમંતો તથા ખીજા વર્ગ તરફથી આયુર્વેદને જોઈએ તેવાં ઘટતાં ઉત્તેજન નહિ મળવાથી; એ વિદ્યાની ખીલવણી માટે સ્વાર્થત્યાગી વૈદ્યો સામાન્ય રીતે બહાર નહિ પડવાથી; દેશના લોકની સામાન્ય રીતે આર્થિક સ્થિતિ નબળી થએલી હોવાથી, તથા વિદ્યા-જ્ઞાનમાં પછાત પડી જવાથી; દેશમાં ઉડવૈદ્યોની સંખ્યા હદ ઉપરાંત વધવાથી; સુંદને ગાંગડે ગાંધી થઈ બેસનારાઓ વધી જવાથી; આયુર્વેદ શાસ્ત્રને લગતું ઉત્તમ શાસ્ત્રીય જ્ઞાન મેળવવાનાં યોગ્ય સ્થળો અને સંસ્થાઓ બંધ પડવાથી લામક અને બજેલા વૈદ્યાની સંખ્યા ઘણી અડધ થઈ જતાં તેઓમાંના મોટા ભાગનું સ્વાર્થના ભોગે વિધાર્થીઓને ખાસ ઉત્તેજન તથા શીક્ષણ આપવાનું વલણ સામાન્ય રીતે બંધ પડવાથી; પશ્ચાત્ય વિદ્યા તરફ ખાસ એકદુર પળણ સામાન્ય રીતે થવાથી, તે દેશની વૈદ્યક વિદ્યા જે એલોપેથીક અને સરજરી મોટા ભાગે છે તે આ દેશમાં દાખલ થતાં સ્વાભાવિક રીતે તે તરફ લોકનું વિશેષ ધ્યાન ખેંચાતાં, આયુર્વેદને વિસારી મેલવા જેવું થવાથી; આયુર્વેદ શાસ્ત્રની ઉત્તમતા, તથા તેમાં રહેલી ખૂબી અને તેનું રહસ્ય તથા મહત્વ અને તેમાં સમાજેલાં જ્ઞાનનો બંધાર, કેવા ઉત્તમ પાયા ઉપર કેટલા પ્રમાણમાં છે તે બહાર પાડીને, આયુર્વેદ ઉત્તેજન

આશરો અને ખીલવણીને લાયક છે, એવું ખતાવી આપવામાં અને લોકમત કેળવવામાં થએલી હદ બહારની દીલ; હાલમાં હસ્તી ધરાવતી એલોપેથીક વૈદ્યકીય સંસ્થાઓ સ્થાપતાં આયુર્વેદીક વૈદ્ય વિદ્યાને પડતી મુશ્કેલી આડકતરી રીતે, એ વિદ્યાનો ખંધ પડેલો અભ્યાસ; ઠંડા મુલકોના વતનીઓને અનુકૂળ અને માફક આવે એવા પ્રકારની વનસ્પતિ તથા ખીજ પ્રકારની દવાઓ, તે ખતાવવાની ક્રિયા, મેળવણી, અનુપાન તથા રોગોપચાર માટેના ઇલાજો, આ ગરમ દેશના વતનીઓને પણ એક સરખી રીતે માફક આવી શકે નહિ, માટે આ દેશનાં દવા, પાણી, ઋતુ, જમીન વગેરેને અવલખીને, આયુર્વેદ વૈદ્યકવિદ્યાનું બધારણ અને ગોઠવણ કરવામાં આવી છે; તેના પ્રચાર થવો જોઈએ, અને તેમાં આપણને માફક આવે એવા પ્રકારનો સુધારો વધારો કરી, આયુર્વેદ શાસ્ત્રનો પુનરુદ્ધાર કરવાની અત્યંત આવશ્યકતા છે, એવું જાહેર રીતે, દાખલા દલીલ સાથે, ખતાવી આપવાને માટે ઘટતી ગોઠવણ તથા પ્રયાસની ખામી અને દીલ; આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં જણાવ્યા પ્રમાણેની તમામ જરૂરી અને ઉપયોગી વનસ્પતિઓ, યોગ્ય રૂપમાં, યોગ્ય સ્થળે, યોગ્ય કાળે, યોગ્ય વિધિએ મેળવવાની અને ખતાવવાની વ્યવસ્થા રાખીને ઘટતાં સાધનો તૈયાર નહિ કરવામાં આવેલાં હોવાથી; જનસમાજને આયુર્વેદીક ઉત્તમ પ્રકારની નિર્દોષ દવાઓ, શાસ્ત્રાનુસાર તૈયાર થએલી, યોગ્ય રૂપમાં, યોગ્ય દીર્ઘતે મેળવવાની સગવડ જોઈએ તેવી રીતે, ઘટતા પ્રમાણમાં નહિ થએલી હોવાથી; આયુર્વેદ વિદ્યાને લગતું સંપૂર્ણ પ્રાચીનકાળનું સાહિત્ય તથા ઉપયોગી ગ્રંથો વા પુસ્તકો યોગ્ય રૂપમાં સંશોધન થઈ, હાલના વખતને અનુસરતા રૂપમાં, યોગ્ય રીતે બહાર પાડવામાં થએલો વિલંબ અથવા તેમ કરવાની અશક્તિ; પોતાનું અસલ હતું અને છે, એટલુંજ શાસ્ત્રસિદ્ધ અને ઉત્તમ, અને તેમાંજ બધું આખી દુનિયાનું વૈદ્યક જ્ઞાન સમાજેલું છે, એવા પ્રકારના કેટલેક ભાગે રાખવામાં આવતા સંકોચિત વિચારોને આધારે, નવીન ઘટતું જરૂરી જ્ઞાન બનાવી અને જેમાંથી પણ મળી શકે, તે નિરભિમાનથી મેળવવાને અને અભ્યાસ ચાલુ ખંતપૂર્વક વધારવાને, આયુર્વેદીક વૈદ્યાના કેટલાક મોટા ભાગની સામાન્ય બેઠકારી; આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં ખુદજુ કહેવામાં આવ્યું છે કે, જે પથ્ય યાને પરહેજ પાળે તેને દવાની જરૂર શું છે ? યાને તેને દવાની જરૂર નથી. પરંતુ જે પથ્ય પાળે નહિ, યાને કે સ્વચ્છંદપણે વર્તે, તેને દવા શું કરી શકે ? યાને કે તેને દવા કાંઈ પણ અસર કરી શકશે નહિ. તે નિયમનો જનસમાજમાં, યોગ્ય રીતે ઘણે ભાગે પ્રસાર નહિ કરતાં અને રોગોપચાર માટે આયુર્વેદમાં કેટલાક ઉત્તમ પ્રકારના ઉપાયો જણાવવામાં આવ્યા છે, તે ઉપર લક્ષ નહિ આપતાં, રોગીને નીરોગી કરવાને શક્તિવાન થવા, અથવા નીરોગી થવાના કામમાં કુદરતને સહાયરૂપ થઈ પડવા ફક્ત દવાઓનોજ ઉપયોગ ચાલુ રાખવાનું, અને તે દવાઓ પણ શાસ્ત્રમાં જણાવેલી નિર્દોષ વનસ્પતિઓના ઉપયોગને બાજુએ મુકીને પારો, સોમલ, ગંધક, હરતાલ, મનસીલ, તાંબુ, સીસુ, વગેરે ખનિજ પદાર્થોનો વિશેષ ઉપયોગ વૈદ્યોએ પોતાની સગવડ અથવા દરદીને તાત્કાલીક ક્ષયદો ખતાવવાને, કે પછી દરદી તાત્કાલીક ક્ષયદો ભાગતાં હોવાને કારણે વધુ પ્રમાણમાં કરવા માંડ્યાથી; એટલે કે, જ્યાં ફક્ત આરોગ્યસંરક્ષણના કેટલાક આહાર-વિહાર, વગેરેને લગતા સાદા નિયમના પાલન સાથે, કુદરતના કાર્યને મદદરૂપ થઈ પડે એવી સાદી, નિર્દોષ, નિર્ભય, તાજી વનસ્પતિનો ઉપયોગ પુરતો થઈ પડતો હોય તો, તેમ નહિ કરતાં, મોટાં રસાયણો (પારદ મિશ્રિત) બરમો, માત્રાઓ અને એવી ઝેરી ઓળેનો ઉપયોગ કરવો એ સલામતી ભરેલું દરદીની બાબતમાં

થઈ પડતું નથી. અને એવા પ્રકારની વસ્તુઓના દવા તરીકેના ઉપયોગથી ઘણીવાર તે વસ્તુઓની જનાવટ, ઉપયોગ તથા માત્રાની અણસમજ તથા ખુદ એ વસ્તુઓની જાતી ખાશીયતને લીધે, કાયદા કરતાં નુકસાન વધુ મોટા પ્રમાણમાં થયું છે, અને થાય છે, તેથી પણ ઘણીવાર લોકો દેશી વૈદ્યમાં, ખાતે આયુર્વેદમાં વિશ્વાસ મુકતા નથી. જોકે ઇંગ્રેજ વૈદ્ય એક્ષોપેથીમાં પણ એવા પ્રકારની ઝેરી વસ્તુઓનો, દવા તરીકે ઉપયોગ થતો નથી અને તેનાથી પણ વિપરિત પરિણામો આવતાં નથી, એમ કહેવાનો આશય નથી. એટલે જેમ સામાન્ય રીતે ઘણી બાબતોમાં બને છે તેમ, આયુર્વેદ વિદ્યામાં પણ કેટલીક એવી ચીજો દાખલ થવા પામી હોય, કે જેનાથી લાભ કરતાં હાનિ વિશેષ થવાનો સંભવ હોય, તો તેવી ચીજો વા બાબતોનો ત્યાગ કરવો જોઈએ, કારણ ખીજી ઉત્તમ બાબતો અને ઇલાજોનો ઘણો મોટો સંગ્રહ તેમાં સમાવેલો છે. જેટલે અંશે આયુર્વેદ વૈદ્યક વિદ્યામાં, અપૂર્ણતા માલુમ પડે છે તેનાથી એક્ષોપેથીક વૈદ્ય વિદ્યામાં, કાંઈ ઓછી અપૂર્ણતા સમાવેલી નથી. (પરંતુ બંનેમાંથી, એક ખીજીને જરૂરતું ઉત્તમ જ્ઞાન મળી આવે છે.) આ દેશના વતનીઓ, કે જેઓ એક્ષોપેથીક કોલેજોમાં, ઇંગ્રેજ વૈદ્યકનો અભ્યાસ કરી વીલાયતી વૈદ્યો અથવા ડોક્ટરો તરીકે બહાર પડે છે, તેઓના મોટા ભાગ, કેટલોક અપવાદ બાદ કરતાં, પોતાના દેશની પ્રાચીન વૈદ્યક વિદ્યા આયુર્વેદ તરફ, પોતાના ઇંગ્રેજ અભ્યાસના, કે પછી પોતાની મેગવેલી ઉપાધિના સંપૂર્ણપણામાં આનંદ માની લઈ, કાંઈ પણ લક્ષ આપતા નથી; એટલે પછી તેના ઉત્તમ ગ્રંથોના અભ્યાસની તો વાતજ ક્યાં રહી! એ પણ આયુર્વેદની પડતીનાં કારણોમાંનું એક છે. (કદાચને કોલેજમાંથી શીખીને બહાર પડ્યા પછી, વૈદ્યકનો ધંધો શરૂ કરતાં આયુર્વેદનો અભ્યાસ કરવાનું અનુકૂળતા ભરેલું, કેટલાંક કારણોને લીધે થઈ પડતું નહિ હોય તો તે માટે વધુ કહેવાનું રહેતું નથી. પરંતુ આયુર્વેદના પુરાતા અભ્યાસથી, એકંદર રીતે ઇંગ્રેજ વૈદ્યોને, ઘણું જરૂરી અને ઉપયોગી જ્ઞાન મળવા પામશે, એમાં તો સંદેહ નથી.) એક્ષોપેથીનો ફેલાવો આ દેશમાં પુર ધ્રુવથી થવા છતાં, દેશની વસ્તીનો મોટો ભાગ, આયુર્વેદનો લાભ લેવાને વધુ પસંદ કરે છે કારણ આયુર્વેદીક ઉપચારો તેમને ઘણી રીતે અનુકૂળ પડે છે. જેથી કેટલીક દારૂ દરદીઓની સંખ્યા, એક્ષોપેથીક ઇંગ્રેજ પદ્ધતિ પ્રમાણે ઠામ કરનારા કેટલાએક ડોક્ટરોને ત્યાં ઓછી થઈ જાય છે, જે કારણને લીધે પણ ઘણીવાર કેટલાક એક્ષોપેથીક ડોક્ટરો, આયુર્વેદીક વેદા તરફ જોઈએ તેવી લાગણી ધરાવી શકતા નથી, અને આયુર્વેદીક વૈદ્યોને પોતાના નહિ ઇચ્છિત ચોખ્ખ હરિદ્ર ગણી લઈને વર્તે છે. જેથી આયુર્વેદની ખીલવણી ઉપર એક પ્રકારનો અટકાવ પડ્યા જેવું કેટલીકવાર બને છે. જોકે એ પ્રમાણે દરેકને માટે લાગુ પડતું સમજવાનું નથી. ઘણીવાર આયુર્વેદીક ઉપચારો, અને ઇલાજો તાત્કાલિક કાયદો બતાવતા નથી અને ખરૂં જોતાં તેમ ખરી રીતે બની શકે નહિ; અને લોક તુરત તાત્કાલિક કાયદો વા ચમત્કાર માગતાં હોવાથી, કેટલાક દેશી વૈદ્યો તાત્કાલિક ચમત્કાર બતાવી, દરદી દવાથી દેનારી ઝેરી દવાઓ, એક્ષોપેથીક મીસ્ટમની વાપરવા લાગ્યા છે. જેથી પણ લોકનો વિશ્વાસ દેશી વૈદ્યો ઉપરથી ઓછો થવા પામે છે. અને તેમ થાય એ આયુર્વેદની ઉન્નતિમાં એક મુખ્ય પાટળ હકવા જેવું ગણાય. આયુર્વેદ વૈદ્યક વિદ્યા પડતી હાલતમાં આવનાં કેટલાંક કારણો તપાસવાની કોશિશ કરી છે. એ સિવાય ખીજાં પણ ઘણાં કારણો છે. જે ખી મુક્તિ ચોખ્ખ રીતે નિર્મૂળ થવાની જરૂર છે.

આયુર્વેદ વૈદ્યક વિધાની હાલની સ્થિતિથી ભાગ્યેજ કોઈ આદેશનો વતની અનુભવ હશે. એટલે હાલમાં તે કવી-રીખતી મરણતોલ હાલત ભોગવે છે, તે સંખ્યા વધુ લખવાની જરૂર નથી. આ દેશની કરોડોની સંખ્યામાં ગણાતી ગરીબ પ્રજાનો મોટો ભાગ, આયુર્વેદની ખીલવણી અને પુનરુદ્ધારથી ઘણો લાભ મેળવવા પામશે. કારણ એ વિદ્યાદારા મળતો લાભ તેઓ ઘણા જુગ ખર્ચમાં મેળવી શકે છે.

છેક છેલ્લી ધડીએ આયુર્વેદના પુનરુદ્ધારને માટે પ્રયાસ આદરવાનો કેટલાક વિદ્વાન વૈદ્યોએ શરૂ કર્યો છે; જે તેમને માટે ઘણું માન ભરેલું છે. જોકે હજુ પણ આયુર્વેદની ઉન્નતિ માટે પ્રયત્ન ઘટતી રીતે કરવાની તક છેક હાથમાંથી જતી રહી નથી.

આયુર્વેદની ખીલવણી તથા ઉન્નતિને માટે લેવા જોઈતા ઉપાયોથી, આદેશના વિદ્વાન વૈદ્યો તથા અન્ય ગૃહસ્થો અનુભવ નથી. પરંતુ ખરા દીલથી કામ કરનારા સ્વાર્થત્યાગી વૈદ્યો મોટી સંખ્યામાં બહાર પડવાની જરૂર છે. તેઓ જે પોતાનો અંગત મતભેદ આજુએ મુકી ઘટતો ધોરણ અને પદ્ધતિપૂર્વક ઘટતી દિશામાં કામ શરૂ કરે તો આયુર્વેદની ઉન્નતિ સત્વર થઈ શકે.

આયુર્વેદ પડતી દશામાં આવી પડવાનાં જે કારણો મુખ્ય છે; તે ઉપર લક્ષ રાખીને અવનતિ વા પડતીનાં જે કારણો યોગ્ય રીતે ઘટતા પ્રયાસથી નિર્મૂળ કરી શકાય તેવાં હોય, તે કરવા તત્પર રહેવું જોઈએ. જેથી આયુર્વેદની ઉન્નતિનો માર્ગ સરળ બનશે.

આયુર્વેદ વૈદ્યકમાં હાલની પાશ્ચાત્ય એક્ષોપથી વૈદ્યક વિધાના ધોરણ ઉપરજ ફક્ત એકલો આધાર રાખીને, તેનું અનુકરણ કરીને ખીલવવા તથા સુધારો-વધારો કરવાથી આયુર્વેદ તેના ખરા સર્વોત્તમ કુદરતી સ્વરૂપમાં રહેવા પામશે નહિ. એક્ષોપેથીક વૈદ્યક નહિ ધ્વજવા યોગ્ય તત્વોના મોટા પ્રમાણથી નિરાણું નથી.

કુદરત અને ભુસ્કે વધતી જતી વાદ-કાપથી દરદો સાળ કરવાની વિદ્યા સરજરીની ચોક્કસ પ્રમાણમાં અને યોગ્ય હકમાં જરૂર છે. કારણ હાલનો સુધારો (Civilization) વધી જવાથી સરજરીનો ઉપયોગ અત્યંત આવશ્યક અને જરૂરી કેટલેક ભાગે થઈ પડ્યો છે; તેની ના પાડી શકાય એમ નથી.

હાલમાં તો એક્ષોપથી સીસ્ટમના દવા-દારના ઉપચાર ઉપર સરજરી સરસાઈ ભોગવતી હોય એવું માલુમ પડે છે. અને સૌધારણ માંદગી અથવા દરદો કે શરીરની અસ્વાભાવિક સ્થિતિમાં પૂર છુટથી મોટાં શહેરમાં સરજરીનો આશરો લેવાનું વા, આપવાનું ઘટતું ધારવામાં આવે છે.

એક્ષોપેથી તથા સરજરીમાં કેટલુંક સત્ય અને ઉમદા જ્ઞાન સંભાળેલું છે, તે સ્વીકારતાં એ શાસ્ત્રોનો એકલો આધાર પકડીને, એ વિધાના ધોરણ ઉપર, આયુર્વેદની ઉન્નતિ તથા ખીલવણી કરવાનું કામ આયુર્વેદની ખાસ ખૂબી તથા કુદરતી પધારણ જળવાઈ રહે એવું બનશે નહિ. અને એક જાણીતા ડોક્ટરનો અનુભવ જણાવવા યોગ્ય થઈ પડે.

"After taking my final degree in medicine, I first started in practice as a doctor of the old school. But soon the conviction grew on me, that the results obtained by the usual (the Allopathic) treatment were more apparent than real, in so far as it was the vital forces of the patient which, in most cases, got the better of the disease, not because of the many mixtures taken, but, to speak plainly, in spite of them."

What the vital forces, when left alone, are capable of, can be seen amongst some uncivilised races, where the people lead natural lives, and when ill, cannot choke their systems with lowering or poisonous drugs. They reap the benefit of this in later years, and are spared the medicinal diseases so often artificially engendered by the taking of large quantities of allopathic (and patent) mixtures, pills and powders.

In addition, I found the methods and medicines of the old school, though occasionally successful in acute maladies, of no use whatever in chronic diseases. Allopathic science has admittedly no medicines for chronic complaints, and allopaths, when consulted, can only either shrug their shoulders and pronounce them incurable.

As these facts made themselves more, and more evident, in the early part of my career, I began to see the "marvellous progress" with which medicine has been credited this last century reduced to its proper proportions. It is true that Surgery owes to modern study many ingenious clinical instruments and such invaluable aids as anaesthetics and antiseptics, but in the medicinal treatment of internal complaints all the boasted knowledge of the faculty still remains no more than a mass of hypotheses and vague theories, which are of no use at the sick bed, and sufferers who rely on allopathic methods are no nearer to certain cure nowadays than they were a century ago, when superstition, ignorance and inexperience reigned in the medical world."

—Dr. J. Ernst, M. D.

Dr. J. Ernst M. D. (Vienna), etc.,

જે લંડનમાં ડૉક્ટર તરીકે હોમીઓપેથીક સીસ્ટમનો ઉપયોગ કરે છે, તેના ઉપસા કહેવાનો ભાવ્યાર્થ કે, "દવા-દારની એસોપેથીક સીસ્ટમની મારી છેવટની ઉપાધિ પ્રાપ્ત થતાં, મેં મારી પહેલ વહેલી પ્રેક્ટીસ એસોપેથીક સ્કુલના એક ડૉક્ટર તરીકે શરૂ કરી. પરંતુ તુરતમાં મને ખાતરી થઇ કે, શિસ્ત પ્રમાણેની એસોપેથીક પદ્ધતિ મુજબના ઉપચારોથી, જે પરિણામ મેળવવામાં આવે છે, તે ખરાં વાસ્તવિક કરતાં માત્ર ઉપર ઉપરનું બહારથી દેખાતા ખરાં જેવું વધારે હતું. સ્પષ્ટ રીતે ખુલ્લું કહીએ તો, દરદીની મોટી સંખ્યામાં બને છે કે, દરદીની જીવનશક્તિ સારી હાલતમાં હોઈને, દરદ ઉપર જીત મેળવે છે; યાને દરદને નાશુદ કરવામાં પ્રતિકૂળ ઉતરે એટલા પ્રમાણમાં તે હોય છે, ત્યાં સુધીજ દરદીનો બચાવ થાય છે; નહિ કે દવાના ધણા મિસચર્સ પીવાથી. શરીરની જીવનશક્તિઓમાં, ન્યારે કંઈ પણ અટકાવ નાખ્યા વિના તેને પોતાની મેજે અબાધકપણે કામ કરતી છોડવાથી, તે શું કરવાને શક્તિમાન છે તે કેટલીક બિનમુધરેલી ગણાતી જાતોમાં

કે બ્યાં લોકો કુદરતી જીવન અથવાં જીવંતી યુગ્મને છે અને મોઢા પડતાં શરીરની શક્તિ ઓછી કરનારાં એરી વસાણાં અથવા વસ્તુઓના દવા તરીકેના ઉપયોગથી, આખા શરીરનાં બંધારણ અથવા રચનામાં અટકાવ વા હરકત નાખી, તેના કુદરતી કાર્યમાં હરકત કરી શકતા નથી, તેમાં લેવાથી જાણી શકાય છે, અને તેઓ આનો ફાયદો પાછળથી મેળવે છે, અને એથોપેથીક વૈદ્યક પદ્ધતિ પ્રમાણેનાં (તથા પેટ દવા-દારના) મીક્સચર્સ, પીલ્સ અને પાઉડર્સ મોટા પ્રમાણમાં લેવાથી, ઘણી વખત વારંવાર દવા-દારના ઉપયોગથી થતાં દરદો, જે ફિઝિકલ જેનન થાય છે, તેનાથી બચીને મુક્ત હોય છે.” વગેરે. એજ પ્રમાણે એ વિદ્વાન ડૉક્ટર કહે છે તેમ, દીર્ઘકાલિક લાંબા વખતના ધર કરી રહેલા રોગો નાશુદ કરવામાં, એથોપેથીક વિધાનો ઉપયોગ કૃતોદ્ભવ ઉતરતો નથી. દવા-દારમાં જે ચમત્કારિક સુધારો-વધારો થએલો ગણાવવામાં આવે છે, તેનાથી થતો લાભ-અલાભ હવે જાણીતો છે. સરજરીમાં હાલના ચાલુ અનુભવ અને અભ્યાસથી મોટા ફેરફાર થયો છે. અને થાય છે, અને યુક્તિમાન, અક્લમંદ, શોષકોની બુદ્ધિથી ઘણાં ઓળંગે અને હથીઆ-રોનો ઉમેરો થયો છે. પરંતુ મોટે ભાગે ઘણી મોટી સંખ્યામાં ગણાતાં દરદોમાં, તેનો ઉપ-યોગ નકામો અને ખીનજરૂરી થઈ પડે છે. તેટલા માટે આયુર્વેદની ખીલવણી અને પુનરો-દ્ધારણું કામ ચાલુ રાખતાં, અસહ આયુર્વેદનું ખરૂં સ્વરૂપ સુધારો-વધારાના ઉમંગમાં ઉલ-ટાઈ જવા પામે નહિ, તે બાબત આસ સંભાળ ભરેલી રીતે, પુખ્ત અનુભવી અને વિદ્વાનોની સલાહાનુસાર કામ શરૂ રાખવાની જરૂર છે. એથોપેથીક વૈદ્યક પદ્ધતિમાંથી, જેટલું આ દેશની પ્રજાને અનુકુળ અને ફાયદા ભરેલું થઈ પડે તેવું જ્ઞાન મળી શકે છે, તેના કરતાં વિશેષ હોમીઓપેથીક સીસ્ટમથી મળશે; એટલે કે એ વધુ આવકારદાયક થઈ પડશે. અને તેનાથી પણ વિશેષ હાલમાં જર્મની, અમેરીકા, ઇંગ્લેંડ વગેરે દેશોમાં પ્રચલીત એવી નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિ, ‘Nature Cure system’, જે ખાસ કરીને ઘણે ભાગે ખારીક નજ-રથી જોતાં, આ દેશની પ્રાચીન આયુર્વેદ વૈદ્યક પદ્ધતિનો ચોક્કસ એક ભાગ હોય એવું જણાઈ આવે છે, પરંતુ હાલમાં હાલના સુધરેલા જમાનાની આગળ વધેલી વિદ્યા-જ્ઞાનની મદદથી નવીન જરૂરી અને ઉપયોગી સ્વરૂપ ધારણ કરી રહેલી છે, તેને આયુર્વેદના એક ઉપયોગી અને મુખ્ય ભાગ તરીકે સ્વીકારી, તેનો લાભ આયુર્વેદીક વૈદ્યોએ નિરભિમાનથી લેવો ઉપયોગી અને ફાયદાકારક તેમજ નહિ થઈ પડશે, એટલું જ નહિ, પરંતુ આ દેશની મોટા ભાગે ગરીબ ગણાતી પ્રજાને પણ તેથી વધુ લાભદાયક થઈ પડશે. જેવી રીતે આયુ-ર્વેદનું બંધારણ શારીરિક, માનસિક અને નૈતિક ધોરણ પર મનુષ્ય જાતનું ઉત્તમ બંધારણ બાંધીને ખીલવવાને મદદગાર થઈ પડે એવા પ્રકારનું હતું અને છે; તેજ પ્રમાણે નવીન નેચરોપેથીનું પણ છે. એટલે નેચરોપેથીને આયુર્વેદ સાથે ખીજ પદ્ધતિ કરતાં વધુ અને યોગ્ય મળતાપણું છે. આયુર્વેદ જેવી ઉત્તમ અને સર્વમાન્ય આ દેશની પ્રાચીન વિદ્યાનો પુરતો અભ્યાસ, ખંતપૂર્વક આદરવામાં આવે તો, તેમાંથી જનસમાજને ઉપયોગી એવું ઘણું કીમતી અને જરૂરી ઉત્તમ જ્ઞાન મળી આવે. જે હાલમાં ચાલુ હોય દરદોથી રીઆતા મોટા ભાગના લોકોને આશાના કિરણરૂપ થઈ પડે. આપણે વાજબી રીતે ધ્યાનથી કે, આ ભારત જૂમિનો દરેક વતની પ્રાચીન આયુર્વેદના પુનરુદ્ધાર તથા ખીલવણીના કામમાં ચોતાથી બની શકતી દરેક પ્રકારની યોગ્ય મદદ આપવાનું વાજબી સમજે; અને પ્રાચીન આયુર્વેદ-શાસ્ત્ર એકવાર ફરી તેના સ્વરૂપમાં સંપૂર્ણ પ્રમાણમાં પ્રકાશમાન થાય.

માણસના શરીરનું બંધારણ એવું છે કે તેમાં કોઈ પણ જાતનો રોગ થઈ શકે નહિ.

લખનાર-વૈદ્ય અમૃતલાલ સુંદરજી પઢીઆર.

રોગ થયા પછી તે મટાડવાના ઉપાયો કરવા તે કરતાં વધારે ઉત્તમમાં ઉત્તમ વાત તો એજ છે કે કુદરતના નિયમો પ્રમાણે ચાલી કોઈ પણ જાતના રોગને થવા દેવાજ નહિ. તમે કહેશો કે કોઈ પણ જાતના રોગ શરીરમાં ઉત્પન્ન ન થાય એ શું બનવા જોગ છે? એનો જવાબમાં કુદરતના મહિમાને સમજનારા વિદ્વાનો કહે છે કે જો માણસો કુદરતના નિયમો પ્રમાણે વર્તે તો તેઓને કોઈ પણ જાતના રોગ થાયજ નહિ; કારણ કે માણસના શરીરનું બંધારણ પરમાત્માએ એવી જાતનું બનાવેલું છે કે તેમાં કોઈ પણ જાતના રોગ પોતાની મેળે સહેલાઈથી દાખલ થઈ શકે નહિ. અને દાખલ થયા પછી પણ ઘણો વખત તેમાં રહી શકે નહિ એવી માણસોના શરીરની પ્રકૃતિ છે. આ વાત જરા વધારે સારી રીતે તમને સમજાવવા માટે જણાવવું જોઈએ કે—

(૧) પ્રકૃતિને પોતાને કોઈ પણ જાતના રોગ ગમતા નથી, કારણ કે પ્રકૃતિ એ બહુજ રમ્મ, બહુજ પવિત્ર, બહુજ નિયમવાળી અને બહુજ કુદરતની પ્રિય વસ્તુ છે. એટલે તેને કોઈ પણ જાતના રોગ ગમતા નથી, અને તેની અંદર કોઈ પણ જાતના રોગ સહેલાઈથી રહી શકતા નથી.

(૨) આત્માને કોઈ પણ જાતના રોગ નહીં શકતા નથી; કારણ કે આત્મા અમર છે અને કોઈ પણ વસ્તુમાં લેપાય નહિ તેવો છે, તથા કોઈ પણ સંગનો દોષ તેને લાગે નહિ તેવો છે. મતવચ્ચ કે આત્મા નિર્વિગ્ન છે તેથી આત્મામાં પણ રોગો રહી શકતા નથી. અને આત્મા તથા પ્રકૃતિ એ બંને બાબતો મળીને જીવગી બનેલી છે એટલે જો ધારીએ તો આપની જીવગીને આપણે રોગવિનાની બનાવી શકીએ તેજ છીએ.

(૩) જેમ પ્રકૃતિને રોગ ગમતા નથી અને આત્માને રોગ સાથે કંઈ સબંધ નથી તેમજ શરીરમાં રહેલી ઇન્દ્રિયોને પણ કોઈ પણ જાતના રોગ ગમતા નથી. જેમકે જરા જીવો કે આપણી આંખમાં સહજ કણ પડે તોપણ એ આંખને ગમે છે કે? નહિજ. તેને કાઢી નાંખવા માટે આંખ ઘણીજ મહેનત કરે છે. કાનમાં બહેરાપણું આવે તેથી સાંભળવા જેવી ચીજો સાંભળી શકાત નહિ એ વાત કાનને ગમે છે કે? નહિજ. આવી રીતે કોઈ પણ ઇન્દ્રિયોને પોતાના ભોગ ભોગવવામાં અડચણ પડે તેવી જાતના રોગ ગમતા નથી. તેથી ઇન્દ્રિયો પણ રોગને કાઢી મૂકવા માટે પોતાનાથી બની શકે તે બધા ઉપાયો અજમાવે છે.

(૪) રોગને મારી નાંખવાનાં પરમાણું માણસના શરીરના લોહીમાં છે, એટલુંજ નહિ પણ આપણા શરીરની અંદરના શુદ્ધ લોહીના દરેક પરમાણું કોઈ પણ જાતના રોગની સામે બહુ મખન લડાઈ લડી શકે છે. મખત લડાઈ લડી શકે છે એટલુંજ નહિ પણ તેને કબા નિના પણ તે ગેગોતી સામે લજ્જ કરે છે, અને પોતાનું આજે ત્યાં સુધી કોઈ પણ જાતના રોગને લોહીના પરમાણું પોતાની અંદર ટકવા દેતા નથી.

(૫) ઘણી જાતના રોગોને જરૂરાં જાળી નાખે છે, કારણ કે જરૂરાં જાળીને કાંઈ નાની સુતી વાત નથી. એ બધું પ્રબળ અગ્નિ છે. એ અગ્નિમાં ઘણી જાતના રોગ બળીને ભસ્મ થઈ જાય છે, માટે એ અગ્નિને બરાબર સાચવવો જોઈએ, કારણ કે જો એ અગ્નિ જગતો હોય તો બધી જાતના રોગના પરમાણુઓને બહુજ સહેલાઈથી તે બળી શકે છે. એટલે આપણને કાંઈ પણ દવા કરવી પડે તેની અગાઉ જ ઘણી જાતના રોગોને જરૂરાં જાળી પોતે જ બળી દેવ છે.

(૬) કેટલીક જાતના રોગો શ્વાસને રસ્તે નીકળી જાય છે. આસોસીસની ક્રિયા એ પણ બહુ મોટી વાત છે. અને શુદ્ધ પ્રાણવાયુની અંદર એટલું બધું બળ રહેલું છે, કે તેથી ઘણી જાતના રોગ બહુજ સહેલાઈથી મરી જાય છે.

(૭) ઘણી જાતના રોગો મળમૂત્રને રસ્તે, નાસિકાને રસ્તે લીટકારા, તથા પરસેવા રસ્તે નીકળી જાય છે. અને એ રીતે પણ ઘણું કામ થાય છે. આપણે ધારી શકીએ ને સમજી શકીએ છે તે કરતાં વધારે કામ એ દ્વારો મારફત થાય છે. પણ એ બધી બારીકીઓ અને તેની ખૂબીઓ આપણે સમજતા નથી, તેને લીધે રોગ ઉપર ભાર મૂકવા કરીએ છીએ. પણ ખરી વાત તો એ છે કે, આપણા શરીરમાં રોગને રહેવાના જોટલા સંજોગો છે તે કરતાં તેને નહિ રહેવાના સંજોગો ઘણાજ વધારે છે.

(૮) ઘણી જાતના રોગો અજવાળાથી નાશ પામે છે, ને ઘણી જાતના રોગો હવાથી નાશ પામે છે. અને ઇથરની એવી દવા છે કે, હવા તથા અજવાળું સાંતે જોટલું જોઈએ તેટલું મક્કત મળી શકે છે. પણ આપણે એવાં અભાગીઆં છીએ કે રોગ કાઢી નાખનારી એવી ઉત્તમ વસ્તુઓ સાવ મક્કત મળતાં છતાં, માત્ર મક્કતજ નહિ પણ પરાણે પરાણે મળતાં છતાં પણ આપણે તેનો પુરતો લાભ લેતાં નથી, અને રોગને આવવા દઈએ છીએ, એ કેટલી બધી ભૂલ કરીએ છીએ તેનો વિચાર કરવો જોઈએ.

(૯) વિચારોના બળથી ઘણી જાતના રોગોને દૂર કરી શકાય છે, પણ અંદસોસની વાત એ છે કે વિચારોના મહાન બળની ખરી કિંમત અત્યારે આપણે જાણતા નથી, તથા એ બળને રોગ દૂર કરવામાં કેવી રીતે વાપરવું તે વાતની પણ આપણને ચોક્કસ સમજણ નથી. તેને લીધે આપણે કેટલીક જાતના રોગના સપાટામાં સપડાઈ જઈએ છીએ. પણ જો વિચારોનું બળ સમજીએ અને તેને વાપરી જાણીએ, તો ઘણી જાતના રોગોને બહુ સહેલાઈથી દૂર કરી શકાય તેમ છે.

(૧૦) રોગને દૂર કરવામાં પરમ કૃપાળુ પ્રમાત્માની શુદ્ધ અંતઃકરણની પ્રાર્થના પણ ઘણું કામ કરી શકે છે. અને તે એટલે સુધી કે જો ઠેકાણે ઇનિયાના સારામાં સારા દાકતરો હારી જાય અને આશા છોડી દેવ, તેવે ઠેકાણે પણ પ્રાર્થનાના બળથી આરામ થઈ જાય છે. માટે વાદ રાખજો કે રોગને દૂર કરવામાં પ્રમાત્માની પ્રાર્થના પણ ઘણું કામ કરી શકે છે.

(૧૧) બહેનો ! આ બધી બાબતો ઉપરથી તમે જોઈ શકશો કે કોઈ પણ જાતના રોગ આપણા શરીરની અંદર થઈ શકેજ નહિ એવું આપણા શરીરનું બંધારણ છે. છતાં પણ અંદસોસની વાત એ છે કે, આ બધી વાતો માત્ર વિચારમાંજ રહી જાય છે અને જગતમાં તો આપણે એમજ જોઈએ છીએ કે ઠેકાણે ઠેકાણે અને ઘેરે ઘેર રોગ હોય છે. આમ થવાનું કારણ શું ? તે આપણે જાણવું જોઈએ.

કુદરતના નિયમો પ્રમાણે જોતાં કોઈપણ જાતનો રોગ થવો જોઈએજ નહિ છતાં પણ રોગ થાય તેનું કારણ શું ?

ઉપર પ્રમાણે જોતાં માણસોની અંદર કોઈપણ જાતના રોગ થઈ શકેજ નહિ, છતાં પણ આપણે જોઈએ છીએ કે અરેખંશ નીરોગી માણસો તો બહુજ થોડા હોય છે. ખાસી તો સૌ કોઈને કે કોઈ જાતના રોગમાં સપડાવેલા હોય છે. માટે કુદરત, રોગની વિરૂદ્ધ છતાં પણ કેમ રોગ થાય છે, તેનાં કારણો આપણે જાણવાં જોઈએ. એમાટે અનુભવી વિદ્વાન વૈદો તથા દાકતરો કહે છે કે.

(૧) આપણે કુદરતના નિયમ પ્રમાણે વર્તતા નથી, તેને લીધે ઘણી જાતના રોગ થાય છે. જેકે કુદરતે આપણને સૌને જટલી જોઈએ તેટલી હવા મફત આપેલી છે, છતાં પણ આપણે બહુ સાંકડાં સાંકડાં મકાનો બાંધીને તથા એકજ મહોલ્લામાં બહુ પાસે પાસે મકાનો બાંધીને પુરતી હવા ન મળી શકે તેવી રીતે રહીએ છીએ. આવીજ રીતે અજવાળાની બાબતમાં પણ કુદરત બહુજ ઉદાર છે. તેણે પુરતો પ્રકાશ આપણને બહુજ છૂટથી આપેલો છે. છતાં પણ આપણે એ પ્રકાશને વાપરવામાં સકોચ કરીએ છીએ અને ખોટી ખોટી બીકને લીધે આપણા ઘરનાં બારી બારણાં એવાં સાંકડાં અને એટલાં એટલાં બનાવીએ છીએ કે તેમાં પુરતો પ્રકાશ આવી શકતો નથી. આવી રીતે જીવનને ટકાવનારાં તથા જીવનને વધારનારાં બે મહાન તત્ત્વો હવા અને અજવાળું તેનો આપણે પુરતો લાભ લેતા નથી, તેથી તેની શિક્ષા તરીકે આપણને ઘણી જાતના રોગો ભોગવવા પડે છે.

આ રોગનાશક અજવાળાની બાબતમાં આપણી ઘણી બહેનો તો એટલી બધી બે-દરકાર હોય છે કે તે જોઈને આપણને દિલગીરી લાગ્યાવિના રહે નહિ. ઘણી બહેનો ઘણા મહિનાઓ સુધી ઘરના ખૂણામાં પડી રહે છે, અને આવા અજવાળાના લાભનું તેઓને જરાપણ જાન હોતું નથી. એટલુંજ નહિ પણ જ્યારે તેમને હવાના ફાયદા સમજાવીએ અને ફરવા જવાનું કહીએ, ત્યારે તેઓ એ વાતને હસી કઢાડે છે. અને કેટલીક બહેનો તો બહારની ખોટી લોકલાજને લીધે પણ આવા અજવાળાનો લાભ લેતી નથી, પણ લોકલાજના ખોટા ધુમટામાં નાનકડી વાસ ભારતી ઓરડીમાં રહ્યાં કરે છે, અને રોગોને આમંત્રણ કર્યા કરે છે.

બહેનો ! આ બધી બાબતો એવી છે કે તે ઉપર ખાસ જુદાં જુદાં લેક્ચરો આપી શકાય, અને આ બાબતમાં થતી ઘણી બહેનોની ઘણી જાતની ભૂલો બતાવી શકાય તથા તેઓની આંખો ઉઘાડી શકાય. પણ મ્હારે તો હજી બીજી ઘણી બાબતો આજે કહેવાની છે; એટલે આ બાબતમાં હું વધારે લ'ખાણું કરી શકીશ નહિ.

(૨) માણસોની તંદુરસ્તી બગડે છે અને તેમાં પણ ખામ કરીને સ્ત્રીઓની - તંદુરસ્તી બહુ વધારે બગડે છે, તેનું બીજું કારણ એ છે કે તેઓ ખાવા પીવાની બાબતમાં બહુજ ચોટાળા ચલાવ્યાં કરે છે. કારણ કે સ્ત્રીઓની અંદર કુદરતી ગતિજ રસિકતા રહેલી છે, અને એ રસિકતાના પેશામાં સ્વાદિષ્ટપણાની તીવ્ર લાગણી રહેલી છે. તેથી તેઓને ખાવા પીવાની બાબતમાં નવા નવા સ્વાદ લેવાનું મન થયાં કરે છે. પણ એ મનને રોકવા માટે જે બુદ્ધિબળ જોઈએ તે તેઓમાં હોતું નથી, તેમજ પોતાની પ્રકૃતિ સમજવાનું થોડું ધણું જ્ઞાન જોઈએ, તે પણ તેઓમાં હોતું નથી, અને વૈદકનું સામાન્ય જ્ઞાન જોઈએ, તે પણ તેઓમાં હોતું નથી; એટલે અમુક સ્ત્રીજ આવાથી મારા શરીર ઉપર શું અસર થશે, એ

તેઓ જાણતી નથી, અને એ જાણવાની તેઓ દરદાર પણ રાખતી નથી; તેથી પોતાને નહિ પણ તેવી વસ્તુ પણ તેઓ ખાઈ જાય છે, અને કેટલીક વખતે તો ચોક્કસ રીતે તુરત નુકસાન થાય, એવી ચીજો પણ તેઓ ખાઈ જાય છે: જેમકે ઉધરસ થઈ હોય, છતાં પણ કાચાં ફરમદાં, પાકેલાં બોર વગેરે ખાઈ જાય છે. તાવ આવ્યો હોય, છતાં પણ ખટારાનો શાખ હોય તેને લીધે દહીં, છાશ, ચામલી વગેરે ખાઈ જાય છે, અને ઝાડો થયો હોય છતાં પણ લાડવા, લાપરી, શીરો કે હલવો ખાઈ જાય છે. આ સિવાય સ્વાદને ખાતર શાક ભજ્યાં, ઢોકળાં, રાઈતાં અને અઘણાંમાં મસાલા વાપરવા બાબતમાં પણ તેઓ હદ ઉપરાંતપણું કરે છે. અને એવો દેખીતો વાત છે કે, બધી જાતના મસાલાઓ બહુ તીવ્ર અસર કરનારા હોય છે, અને જલદીથી પચી શકે તેવા હોતા નથી. છતાં પણ ઘણી બહેનો ઘણી જાતના મસાલાઓનો ઘણીજ છૂટથી ઉપયોગ કરે છે, અને જ્યાં જે ચીજની જરૂર ન હોય ત્યાં પણ એ વાપરે છે. તથા જ્યાં બે આની બારથી કામ ચાલી શકતું હોય, ત્યાં રૂપિયા બાર મસાલો વાપરી નાખે છે. આવી રીતે ખાવાની ગડબડને લીધે પણ ઘણી જાતના રોગો થાય છે.

આ સિવાય કેટલીક સ્ત્રીઓ બહુ લોભી સ્વભાવની હોય છે, તેથી તેઓ એમ સમજે છે કે ખાવાનું ઘરમાં વધુનું હોય તે નાંખી કેમ દેવાય ? કે કોઈને આપી કેમ દેવાય ? એમ સમજતે ખીચડી, ભાત, મકદી, દાળ, શાક વગેરે જે કંઈ ખાવાનું આગલા દિવસનું વાંસી પડેલું હોય, તે બધું ખાઈ જાય છે. પણ એવું વાંસી તથા બગડી ગયેલું ખાવાથી પોતાના શરીર ઉપર શું અસર થશે, એનો ખ્યાલ તેઓ કરતી નથી. આવા આવા ખાંવા પીવાનાં ગોટાળાંને લીધે પણ ઘણી સ્ત્રીઓ ખીમારી ભોગવવાં કરે છે.

(૩) - આપણાં શરીરોમાં રોગ થવાનું ત્રીણું કારણ એ છે કે, ઈંદ્રિયોનાં સુખો ભોગવવામાં આપણે હદખંડારપણું કરીએ છીએ; તેથી ઘણી જાતના રોગો થાય છે. કારણ કે આંખથી ઈંદ્રિયો જેટલું કામ કરી શકે તે કરતાં તેની પાસેથી ઘણું વધારે કામ આપણે લઈએ છીએ, તેને લીધે ઈંદ્રિયો બહુ જલદીથી થાકી જાય છે. અને તેમાંથી આંગણ જતાં ઘણી જાતના રોગ થાય છે: જેમકે આંખમાં જેવાની શક્તિ રહેલી છે. પણ એ શક્તિ અમુક હદમાં રહેલી છે. માટે તેનો ઉપયોગ અમુક પ્રમાણમાં કરવો જોઈએ. પણ આપણે એવી બાબતમાં હદમાં રહી શકતા નથી, તેથી જે ચીજો જેવાની આપણને જરૂર ન હોય તેવી ચીજો પણ આપણે જોયાં કરીએ છીએ. જે બાબતો સાંજગવાની આપણને જરૂર ન હોય તેવી બાબતો પણ સોબળ્યાં કરીએ છીએ. જે ચીજો સુધવાથી નાકને નુકસાન થાય તેમ હોય તેવી ચીજો પણ સુધવા કરીએ છીએ, અને જેવી દુર્ગંધમાં ન રહેલું જોઈએ તેવી દુર્ગંધવાળી હવામાં પણ પડ્યાં રહીએ છીએ, અને પાછી વધારે અશ્વેસાસની વાત એ છે કે આ બધી બાબતોને આપણે બૂઝ સમજતાં નથી પણ સુખ સમજ્યાં કરીએ છીએ. તેથી એવી બાબતોમાં ઈંદ્રિયોને રખડવા દઈએ છીએ. અને તેની પાસે જરૂર કરતાં વધારે કામ કરાવી તેને થકાવી નાખીએ છીએ, અને તેમને જેટલો વિસામો આપવો જોઈએ તેટલો વિસામો આપતા નથી. તેથી ઘણી જાતના રોગો થાય છે. અને યાદ રાખજો કે એ બધા રોગો આપણી બૂઝને લીધે જ થાય છે. આપણે ઈંદ્રિયોનાં સુખ મેળવવાને કાંઈ મારી મારીને ઈંદ્રિયોને બહેંકાવી દઈએ છીએ. તેને લીધે જ ઘણી જાતના રોગો થાય છે.

(૮) હમણાં આપણે જ્યારે રોગ થવાનાં કારણો શોધીએ છીએ ત્યારે તો સોખતને પણ ન બૂલી જવી જોઈએ, કારણ કે સોખતની અસર પણ બહુ બળવાન છે, અને આપણા દેશમાં ઘણા માણસોને અને તેમાં પણ ખાસ કરીને સ્ત્રીઓને તો બહુજ હલકી સોખતમાં રહેવું પડે છે. ઉચ્ચ જાતની ભાવનાઓવાળા માણસોને, તેઓ ક્યારેકજ મળી શકે છે. ખાકી તો હલકી જાતના નોકરોની સાથે તથા નકામી કુથલી કરનારી પાડોશીઓની સાથેજ તેઓનો ઘણો વખત જાય છે. અને કેટલોક વખત બાળકોની સાથે બાળક-પણું કરવામાંજ તેઓનો ઘણો વખત જાય છે. કારણ કે લાજના રિવાજોને લીધે સ્ત્રીઓને ઘરને અંધારે ખૂણે રહેવું પડે છે, તેથી તેઓ સજ્જનોની સાથે વાતો કરી શકતી નથી. પણ અરસોસ કે ધાટીઓ, ઘોડાવાળાઓ, ગામનાં કામકાજ કરનારા પટેલીઆઓ અને હજારો સાથે તેઓને વાતો કરવાનું મળે છે. એ સિવાય જેઓને વૈદકશાસ્ત્રનું જરા પણ જ્ઞાન ન હોય તથા જેઓ ખોટી ખોટી જાતના વહેમો, વધારવાનું જ કામ કરતા હોય તેના બાવા સાધુઓના સંબંધમાં સ્ત્રીઓ આવ્યા કરે છે. એ સિવાય સ્ત્રીઓને કાને મંદવાડની વાતો પણ બહુજ આવ્યા કરે છે. અને એ વાતો પણ કાંઈ તેના અસલ સ્વરૂપમાં આવતી નથી. પણ બેવડું ચોરડું વધારી વધારીને તથા તેમાં મોણુ ધાલી ધાલીને અને મીઠું મરચું ભભરાવીને વાતો કરવામાં આવે છે, તેથી નબળા મનની સ્ત્રીઓ ઉપર બહુ ખરાબ અસર થાય છે. અને તેમાંથી ઘણી જાતના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. માટે આ વાત પણ સમજ લેજો કે ખરાબ સોખતની અસરને લીધે પણ ઘણી જાતના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

(૯) આંખનાં, સરજન, સંતરાં, પૈયાં, નાખિયેર વગેરે દ્રવ્યો તથા ઘણી જાતનાં અનાજો અને શાકભાજીની અંદર એવા નિયમ છે કે જે વસ્તુને કાચી તોડી લેવામાં આવે અને પછી તેને પરાણે પરાણે પકવવામાં આવે તે વસ્તુઓ, સ્વાદ વિનાની થાય છે, અને બહુ જલદીથી સડી જાય છે. પરાણે પાકેલી વસ્તુઓમાં જંતુઓ બહુ જલદીથી પડી શકે છે. તેજ પ્રમાણે આપણા દેશની પ્રજાનો મોટો ભાગ બાળકમથી ઉત્પન્ન થએલો છે. અને પરાણે પરાણે ફોળે પકવેલાં હોય તે પ્રમાણે પરાણે પરાણે આપણાં બાળકોને આપણે ઉતાવળ કરી કરીને જીવવાનું બનાવેલાં છે, અને બાળકપણામાંજ તેમની જીંદગીનો સ્પર્શ લૂંટી લીધેલો છે. એટલે એ પરાણે પાકેલાં કાચાં દ્રવ્યો જલદીથી સડી જાય છે. મતલબ કે બાળકજનને લીધે શરીર નબળાં રહે છે, અને બાળકમમાંથી ઉત્પન્ન થએલી પ્રજાનાં શરીર એ કરતાં પણ વધારે નબળાં રહે છે તેથી તેઓને દ્રાહ્મિય જાતના રોગ બહુ જલદીથી લાગુ પડી જાય છે. માટે માદ રાખજો કે આપણા દેશમાં અને આપણી પ્રજામાં રોગો વધેલા છે તેમાં બાળકજન એ પણ એક મુખ્ય કારણ છે. બાળકજનના બીજા અનેક ગેરફાયદાઓ છે. પણ એ સાથે આ પ્રસંગે આપણને કામ નથી. હાલમાં તો આપણે માત્ર એટલુંજ સમજ લઈએ કે બાળકજનને લીધે પણ ઘણી જાતના રોગો થાય છે. માટે એ ખરાબીથી જેટલું બચાય તેટલું બચવું જોઈએ તોપણ ધણું છે.

(૧૦) માણસોને ઘસી નાખનારો અને તેઓની નંદરસ્તીનો નાશ કરનારો એ બહુ મોટો રાક્ષસ છે. પણ અકસોક્સની વાત એ છે કે એ રાક્ષસને આપણે રાક્ષસ તરીકે મનાવતા નથી, પણ એ રાક્ષસને આપણે સારો સમજીએ છીએ, તેનો સત્કાર કરીએ છીએ અને ખાસ ચાહીને તેને બોલાવીએ છીએ. વળી આ રાક્ષસ ક્યો તે તમે જાણો છો ?

એ રાક્ષસનું નામ વધારે પડતો મોજશોખ છે. વધારે પડતા મોજશોખને લીધે અનેક બાબતમાં અનેક જાતની ખરાબી થાય છે. અને તેમ છતાં એ બધી ખરાબી આપણે તેના ખરા સ્વરૂપમાં સમજી શકતા નથી. આપણી ખરાબી કરે છે છતાં એ મોજશોખનો રાક્ષસ આપણને ગમ્યા કરે છે; આપણે તેની પાછળ પાછળ ક્યાં કરીએ છીએ, અને તેને પકડવા માટે કાંઈ કાંઈ માર્યા કરીએ છીએ; પણ તેનું પરિણામ શું થાય છે તે સામે જોતા નથી. જરૂર કરતાં વધારે પડતા મોજશોખને લીધે પૈસાની ખરાબી થાય છે, વખતનો દુરુપયોગ થાય છે, તંદુરસ્તીનો નાશ થાય છે, અને બીજી પણ ઘણી જાતની બુદ્ધસાનીઓ થાય છે, અને તેમ છતાં અંતરનો સાચો આનંદ છોડીને આપણે સૌ બહારનો ઉપલક્ષીઓ આનંદ લેવા સાર વધારે પડતો મોજશોખનો શંકા માર્યા કરીએ છીએ. તેથી પરિણામ એ થાય છે કે ચીજનો મોહ ન રાખવો જોઈએ તેવી ચીજનો મોહ રાખીએ છીએ. હાથ, પગ, કાન, નાક વગેરે ઘડિયોને જેટલો પરિશ્રમ ન આપવો જોઈએ તેટલો પરિશ્રમ આપીએ છીએ; અને મનને જેવું હલકું ડાલકું ન રાખવું જોઈએ તેવું હલકું ડાલકું તેને રાખીએ છીએ, તેથી અનેક જાતની ખરાબી થાય છે. અને તેમ છતાં એ બધી બાબતો એ વખતે આપણને સમજતી નથી, અને તેમાં પણ હાલના વખતમાં તો દિન પ્રતિદિન વધારે પડતા મોજશોખની બાબતો તથા વધારે પડતા મોજશોખની આશા તૃપ્તિઓ વધતી જાય છે. એટલે તેને લીધે પણ આપણને ઘણી જાતના રોગો ભોગવવા પડે છે. કેટલાકને આ બાબત કદાચ બરાબર રીતે નહિ સમજાય અને એમ લાગશે કે મોજશોખ ભોગવવાથી કેવી રીતે રોગ થઈ શકે? પણ એ બધાના લાંબા લાંબા ખુલાસા આ વખતે સમજાવી શકીશ નહિ, કારણ કે એટલો સમય નથી.

(૧૧.) વળી ઘણી જાતના રોગો થવાનું એક સુખ્ય કારણ એ છે, કે આપણે સૌ વગર ફાગટની અતિશય માનસિક ચિંતાઓ ભોગવ્યા કરીએ છીએ, તેને લીધે પણ ઘણી જાતના રોગો થાય છે. કારણ કે જે વાતની ફિકર ન કરવી જોઈએ, તે વાતની પણ ફિકર કર્યા કરીએ છીએ. જે બાબત આપણા અખત્યારની ન હોય તે બાબતની પણ ફિકર કર્યા કરીએ છીએ, જે બાબત ઘણાં વરસો પર બની ગઈ હોય તેનો પણ અરસોસ કર્યા કરીએ છીએ, જે વાત દસવીસ વરસ પછી કદાચ બનશે તો? એવા બનને લીધે દસવીસ વરસ અગાઉની પણ ફિકર કર્યા કરીએ છીએ અને જે બનાવો તદ્દન નજીવ હોય, જે બાબતોમાં કંઈ ખાસ લાગતું વળગતું ન હોય અને જે બાબત કુદરતના નિયમ પ્રમાણે થવા કરતી હોય તેવી બાબતોનો પણ આપણે અરસોસ કર્યા કરીએ છીએ. તેથી, પરિણામ એ થાય છે કે આપણા મગજ ઉપર ઘણી જાતનો નકામો બોલો પડે છે. એટલે જે જરૂરનાં કામો કરવામાં મગજને રોકવું જોઈએ તે કામો થઈ શકતાં નથી અને તેને બદલે ખોટી ખોટી ફિકરમાં મન રોકાયેલું રહે છે, અને તેથી યાદ રાખજો કે ફિકર એ બહુજ ખરાબ વસ્તુ છે. ફિકરના જંતુઓ ક્ષયના જંતુઓને મળતા છે, ફિકરના જંતુઓ ફાગળું, કોરી ખાય છે, ફિકરથી બૂખ મરી જાય છે, ફિકરથી લોહી સૂકાય જાય છે, ફિકરથી બુદ્ધિ બુકી બની જાય છે, ફિકરથી ઇન્દ્રિયો લીલી પડી જાય છે, ફિકરથી આંખોનું તેજ ઘટી જાય છે, ફિકરથી પ્લુવાની ખવાઈ જાય છે, ફિકરથી કાળા બાલ ધોળા બની જાય છે, ફિકરથી વહેલું ધંપણ આવી જાય છે, ફિકરથી અહેરા ઉપરની લાલી ઉડી જાય છે, અને ફિકરથી આગળ જતાં અનેક જાતના રોગો થાય છે.

જેમકે:—ખડુ ફિકરને લીધે પ્રથમ મગજ તપી જાય છે, તેથી માથું દુખે છે; ખડુ ફિકરને લીધે શૂન્ય મરી જાય છે, ખડુ ફિકરને લીધે ઝાડાની કળજીઅત થાય છે, ખડુ ફિકરને લીધે જ્ઞાનતંતુઓને વધારે કામ કરવું પડે છે, તેથી તેની ઉપર ઘણા વધારે બોલે પડે છે. એટલે ધીમે ધીમે જ્ઞાનતંતુઓ નબળાં પડતાં જાય છે. તેમાંથી હીસ્તરીઆનો રોગ, મગજની નબળાઈ, દીવાનાપણું અને શરીર અકર્ષક નવું, સાંધાઓમાં દુખાવો થવો વગેરે વાયુના રોગો થાય છે. અને એમાંથી પછી ખીજ ઘણી જાતના ભયંકર રોગો પણ લાગુ પડી જાય છે. કારણ કે ફિકરને લીધે રોગને શરીરમાં દાખલ થવાનો રસ્તો ખુલ્લો થઈ જાય છે. એટલે પછી જે માણસના શરીરમાં જે ભાગ નિર્બળ હોય તે ભાગની ઉપર ફિકરની ખાસ અસર થાય છે. જેમકે જેનું લોહી તપેલું રહેતું હોય તેનું લોહી ફિકરને લીધે બગડી જાય છે. જેના શરીરમાં ક્ષીણતા હોય તેના શરીરમાં ફિકરને લીધે દિન પ્રતિદિન વધારે વધારે ક્ષીણતા આવતી જાય છે. જેની આખો નબળા હોય તેને ફિકરને લીધે વહેલો અધાપો આવે છે. જેના શરીરમાં વાયુનું જેર હોય તેને ફિકરને લીધે વાયુનાં દરદો થાય છે. જેની છાતીમાં કઈ ખરાબી હોય તેને ફિકરને લીધે છાતીનાં દરદોનું જેર ખડુ વધી જાય છે. અને જેનું મગજ નબળું હોય એ માણસને ફિકરને લીધે દીવાનાપણું લાગુ પડી જાય છે. આવી રીતે જુદા જુદા માણસો ઉપર ફિકર જુદી જુદી જાતની અસર કરે છે. કુંકમાં એજ કે ફિકર માટે મહાભાગ્યો એમ કહે છે કે:—

ચિંતાસે ચતુરાઈ ઘટે, ઘટે રૂપબળ બાન;

ચિંતા બડી અભાગણી, ચિંતા ચિતા સમાન.

ચિંતા આવી ખરાબ છે એટલે તેનાથી ખીજ અનેક જાતના રોગો ઉત્પન્ન થાય તેમાં કંઈ નવાઈ નથી. માટે જે ઘણી જાતના રોગોમાંથી બચવું હોય તો મનમાં જે ખોટી ખોટી ચિંતાઓ થયાં કરે છે, આગળ પાછલા વિચારો યાદ આવ્યા કરે છે, અને વગર મરતના તક વિતક થયા કરે છે તે બધી ખાબતોને કાણમાં રાખતાં શીખવું જોઈએ, અને બની શકે એટલી ફિકરને દૂર ફેંકી દેવી જોઈએ. જે એમ કરી શકાય તો ઘણી જાતના રોગોમાંથી બચી શકાય તેમ છે.

(૧૨) જુઓ હાલના વખતમાં આપણા શરીરમાં ઘણી જાતના રોગો થાય છે. તેનું એક મુખ્ય કારણ એ છે કે આપણામાં હાલના વખતમાં ધર્મનું બળ ખડું જોડું થઈ ગયેલું છે. તેને લીધે ઘણી જાતના રોગો થાય છે. આ વાત સાંભળીને હાલના વખતમાં ઘણા માણસો કહેશે કે ધર્મને અને રોગને શું લાગે વગેરે? ધર્મ યોગે યજ્ઞથી રોગ શા માટે વધવા જોઈએ? એના જવાબમાં હરિજનો આપણને એમ કહે છે કે જેના હૃદયમાં ધર્મનું બળ હોય છે અને જેની અંદર શ્રદ્ધાનું જેર હોય છે તથા જે માણસો સત્ય ધર્મ સમજેલા હોય છે તેઓને એમ લાગે છે કે અમારો આત્મા અમર છે. અમારો સંબંધ અનંતતાની સાથે છે. જગતની કોઈ પણ વસ્તુઓ આત્માને હરાન કરી શકે તેવી નથી. કોઈપણ જાતનો રોગ આત્મા સુધી પહોંચી શકે તેવો નથી. આ શરીર કરતાં આત્મા જુદો છે. શરીર તો માત્ર તેને કામ કરવાનું સાધન છે. શરીર તો માત્ર તેનું વાહન છે. અને શરીર તો માત્ર તેને થોડો વખત વિચારો લેવાની ધર્મશાળા છે. આમ દેવાથી જેમ આપણે મુસાફરી કરીએ છીએ ત્યારે જુદી જુદી ગાડીઓમાં બેસીએ છીએ. જેમકે કોઈ વખત ખટારમાં, કોઈ વખત થોડાગાડીમાં, કોઈ વખત વિજળીની ટ્રામમાં, કોઈ

વર્ષતે રેત્વેમાં અને કોઈ વખતે માંદગીમાં બેસીએ છીએ, તેમજ આ સંસારીની સર્વ દર-
વામાં આપણે એકનો એક આત્મા જુદી જુદી દેહ રૂપી ગાડીઓ વાપરે છે. મુસાફરી વખતે
આપણે જેમ જુદાં જુદાં ગામમાં, જુદી જુદી ધર્મશાળાઓમાં કે બાડાનાં મકાનોમાં ઉતરીએ
છીએ તેમજ આ દેહ યોડે વર્ષતે ઉતરવાનું એક મકાન છે; અને તેવાં તો અનેક મકાનો
બદલાઈ ગયાં છે એટલે કે જેવા તો અનેક દેહો બદલાઈ ગયા છે. પણ આત્મા તો એનો-
એજ છે. એટલુંજ નહિ પણ ઉચી જાતની કારીગરી કરવા માટે જેમ એકનો એક કારી-
ગર જુદી જુદી જાતનાં હથિયારો વાપરે છે, જેમકે એક સુંદર ચિત્ર બનાવવા માટે સારો
ચિત્તારો જુદી જુદી જાતનાં રંગ વાપરે છે, જુદી જુદી પીંછીઓનો ઉપયોગ કરે છે, અને
જે વખતે જે જાતનો ભાવ ચિત્રમાં લાવવો હોય, તે જાતની લાગણીને તથા તે જાતના
વિચારોને પોતાની નજર આગળ રાખે છે; તેમજ આપણે જીવાત્મા ઉન્નતિ મેળવવા સાર
નવા નવા દેહને પોતાના હથિયાર તરીકે વાપરે છે. આમ હોવાથી કાષ્ઠપણુ જાતના અમુક
હથિયારમાટે જેમ ચિતારાને મોહ હોતો નથી તેમ આત્માને પણ પોતાના હથિયાર રૂપ કાષ્ઠ
પણુ દેહ માટે કાષ્ઠ ખાસ મોહ હોતો નથી.

આ પ્રમાણે ધર્મના બળથી જેને આત્માનું રૂપ ઝાળખાઈ જાય, જેને જગતનું
મિથ્યાપણું સમજાઈ જાય, અને જેને આત્માથી દેહનું જુદાપણું સમજાઈ જાય; તથા
આત્માનું બળ સમજાઈ જાય, તે માણસ કાષ્ઠ દેહનાં દુઃખોમાં પીડા માને નહિ. અને
પ્રારબ્ધને યોગે એવાઓને કદી કાંઈ દુઃખ થયું હોય તો એ દુઃખથી તે કાંઈ હિંમત હારી
જાય નહિ. કે એ દુઃખ માટે તે કાંઈ અશ્વોસ કરે નહિ. આવી વૃત્તિ રાખવાથી ધણી
જાતનાં દુઃખો એની મેજે મેજે ઝાઝાં થઈ જાય છે. કારણ કે જે માણસ દુઃખના વધારે
વિચારો કર્યા કરે તેની ઉપર દુઃખ વધારે વધારે હુમલા કરતું જાય છે. અને જે માણસ
આત્માના બળના વિચારો કર્યા કરે તેની પાસેથી દુઃખ ઝાણું ઝાણું થતું જાય છે. અને
જેમ કુદરતે આ નિયમ છે, તેમજ એ પણ સ્વાભાવિક છે કે જે માણસમાં ધર્મનું બળ
હોય, તે માણસ દેહનાં દરેકના વિચાર કરતો નથી પણ આત્માના બળના વિચારો કરે છે.
તેથી હરિજનનાં રોગનું જોર બહુ ઝાણું હોય છે, એટલુંજ નહિ પણ ધર્મવાળા માણસો
ધણી જાતના રોગોમાંથી બચી શકે છે. માટે બહેનો ! યાદ રાખજો કે ધર્મના બળને લીધે
ધણી જાતના રોગો થતા અટકે છે. અને જેનામાં ધર્મનું બળ ન હોય તે માણસને શરીરનો
મોહ બહુ વધારે હોય છે. તેથી તેઓ નાના નાના દુઃખને પણ બહુ વધારી વધારીને મોટાં
મોટાં કથ્યાં કરે છે. એટલે તેઓનો મંદવાડ વધતો જાય છે. જે ધણી જાતના રોગોથી
બચતું હોય તો ધર્મનું બળ મેળવતું જોઈએ.

આવાં આવાં ઘણાં કારણોને લીધે હજી ઘણા કાળ સુધી ધણા માણસોમાં કાષ્ઠ ને
કાંઈ જાતના રોગ તો રહેવાનાજ. માટે એ રોગોને અટકાવવાની તથા મટાડવાની યુક્તિઓ
જાણી લેવી જોઈએ. અને નાની નાની બાબતો માટે પણ બીજાઓને પૂછવા જતું પડે એ
કરતાં પોતે જરૂર નેટહું. જાણી લેવું એ વધારે સારી વાત છે. અને તેની સાથે આ વાત
પણ યાદ રાખવી જોઈએ કે દરેક માણસ કંઈ વેદ કે દાક્તર બની શકે નહિ. કારણ કે એ
માટે તો અતિશય અભ્યાસ તથા બહોળા ગાંઠની અને લાંબા અનુભવની જરૂર છે. એટલે
મોટાં મોટાં દરેકોમાં, ખાસ રોગોમાં, અને મુશ્કેલીઓના વખતમાં દાક્તરોની મદદ તો જોઈ.

શેજી એ વિના કાંઈ આલવાનું નથી. પણ જે મુદ્દાની વાત છે તે એટલીજ કે પોતાની તબીબીયત સારી રહી શકે અને પોતાની આસપાસના લોકોને કાંઈ કાંઈ વખત થોડી ઘણી મદદ કરી શકીએ એટલું વૈધકત્વ સામાન્ય જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ, અને તેમાં ખાસ કરીને કુદરતી ઉપાયોનું જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ, કારણ કે એ જ્ઞાન પ્રકૃતિને વધારે અનુકુળ છે. માટે કુદરતી ઉપાયો તરફ વધારે ધ્યાન આપવા મેહરબાની કરવું એજ મારી વીનંતી છે.

દાંતના વ્યાધિ અને દંતધાવન (દાંતણું) સંબંધી વિચાર.

(લેખક:—તંત્રી.)

આજી જમાનાના કહેવાતા સુધારાએ આપણા પૂર્વજોએ પૂર્ણ વિચાર અને લોખા કાળના અનુભવ ઉપરથી બાંધેલા નિયમોમાં પણ દોઢ ડહાપણ કરવા માંડ્યું છે. દાખલા તરિકે દિનઅર્થમાં આપણા શાસ્ત્રકારોએ દંતધાવન કરવાનો—દાંતણું કરવાનો વિધિ બતાવેલો છે. અને તે વિધિ મુખશુદ્ધિ માટે એટલો તો ઉપયોગી અને ઉત્તમ છે કે તેની ખરાબરી થઈ શકે તેમ નથી. એમ છતાં એમ કહેવામાં આવે છે કે—“પુષ્કળ સાધનો ઉપલબ્ધ થયેલાં હોવાથી દાંતણું (એદરકારીથી દાંતણું કરનારને) વાપરવાની જરૂર નથી. દાંત સાફ કરવા માટે પાઉડર્સ, સાબુ, લોશન્સ વગેરે હવે જોઈએ તેટલાં નિકળ્યાં છે.” હવે પ્રશ્ન એટલોજ છે કે દાંતણું કરવાનાં લીલાં કાષ્ટ એ કુદરતી છે કે હાલમાં બનાવવામાં આવતાં પાઉડર્સ સાબુ લોશન્સ વગેરે કુદરતી છે? સર જ્યોર્જ બર્ડવુડ જ્યાં વિદ્વાને “હિંદી લોકોની દાંત સંબંધી સ્વચ્છતા” એ વિષય ઉપર લખેલા લેખમાં ગુજરાતી લોકોની દાંત સંબંધીની સ્વચ્છતાનું વિધાન કરેલું હતું, તેનાં કારણમાં દાંતણુંથી દાંત સાફ કરવામાં આવે છે એવું જણાવ્યું હતું, અને તે શબ્દો અક્ષરસઃ ખરા છે. દાંતની સ્વચ્છતાનો આધાર દાંતણું કે પાઉડર્સ ધસવા ઉપર નથી પરંતુ ચર્બણ ક્રિયા ઉપર આધાર રાખે છે. ગુજરાત સિવાયનાં હિન્દુસ્તાનના કેટલાક ભાગના લોકો દાંતણું ન કરતાં અડાયાંની રાખ, માટી કે પાઉડર્સથી દાંત ધસતાં મેં જોયા છે. અને મ્હારી તો ખાત્રી છે કે તેમના દાંત કરતાં લીલા કાષ્ટનો કુચો કરી દાંતણું કરનારના દાંત સ્વચ્છ, મારા અને ટકાઉ તેમજ બળવાન હોય છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ દાંતણું કરનારના મુખમાંથી પૂર્ણ દુર્ગંધ આવતી નથી, આજી જમાનામાં સંખ્યાબંધ દંતમંજનોની ઝાહેરાતો બહાર પડે છે, અને તેવા પાઉડર્સ લોશન્સ સાબુ વગેરેથી બરાબર પ્રભવર્જ દાંતણું કરે છે છતાં હાલની પ્રજામાં પચીસને ત્રીસ વર્ષની ઉંમરે દાંત કેમ પડવા લાગ્યા છે, અને દાંતના દરદથી પીડાતા સંખ્યાબંધ દરદીઓ કેમ નજરે પડે છે? જવાબ એટલોજ છે કે દાંતની સ્વચ્છતા, તેડું ટકાઉપણું અને તેનું આરોગ્ય એનો આધાર આવા પાઉડર વગેરે ઉપર રહેતો નથી, પરંતુ ચર્બણ ક્રિયા ઉપર રહે છે. દાખલા તરીકે એક કુદરતી દાંતનો માણુબના દાંત સાથે મુકાબલો કરી જોશો તો માણુસના દાંત કરતાં તેના દાંત ઘણા ઊંચળા માધુમ પડશે. બીજાં પ્રાણીઓના દાંત પણ તેજ પ્રમાણે હોય છે. તેઓને દાંતણું, દુધપાઉડરો, લોશન્સ સાબુ વગેરે મળતાં નથી; કે પાણીના ફોગળા કરવાડું

પણ હોતું નથી પરંતુ તેઓ દાંત ઉપર વારંવાર જીભ ફરવી સાફ કરે છે એટલેજ નહિ પણ પોતાને લેવાનો ખોરાક પણ ખુબ ચાવીને ખાય છે; જેથી તેમના દાંત સાફ રહે છે. કુતરાને તમે ચાર દિવસનો મુકો રોટલો મુકશો તો પણ તે તેમાંથી થોડો થોડો ખુબ ચાવીને ગળે ઉતારશે અને તે આવવાનો અવાજ પંદર વીસ હાથ કરતાં પણ દુર સંભળાશે. કુદરતના કોઈ પણ પ્રાણીનો દાખલો હોય. તેની ખાસે તમે ખાવાનો રોટલો, દુધ અને પ્રવાહી ખાણું કેં ખાણી મુકો તેમાંથી તે એકજ વસ્તુ ખાવા કે પીવા લાગશે પરંતુ માણસ જાતની પેટે એક જ અથવા રોટલાનું તે સાથે દુધનો કે ખાણીના છુટ્ટો કિંવા 'કઢી' દાળ દુધપાક કે શ્રીખંડ ઇત્યાદિનો સમ્પડકો ભરશે નહિ. બેદરકારીથી દાંતજી કરનારને દાંતજી વાપરવાની જરૂર નથી એ દલીલ ટકી શકે તેવી નથી. બેદરકાર માણસો આવા પાઉંડર, સાણુ કે લોશન્સ દાંતે ધસવામાં પણ બેદરકાર રહેશે, એટલે પુરેપુરા ધસશે નહિ, તેને માટે તેમને દાંતજી કરવાની જરૂર નથી એમ કહેવાશે નહિ. વળી દાંતે ધસવાના જશના હાથા હાડકાને પ્રાલીસ કરી શોભાયમાન કરેલા હોય છે; અને જશને જનવરોના કંઠજી વાળ જોડેલા હોય છે. જે હાડકાને આપણે સ્પર્ષ થતાં રનાત કરતા તેજ હાડકાં અને મરેલા પ્રાણીના વાળો વાળાં જશ અને પાઉંડરથી દાંત સાફ કરવા કરતાં આપણા પૂર્વજોએ વર્ણન કરેલાં દાંતજીથી દાંત સાફ કરવાથી ધર્મ અને અર્થ બન્ને સુરે છે. આપણે હાલમાં ચા, કોફી, કોકો, સોડા, ઘરુ, તાડી, વગેરે પદાર્થોના ખાણુંમાં ઉપયોગ કરીએ છીએ તે ક્યારે શાસ્ત્રોક્ત કે કુદરતી છે? આવા પીણાના વાપરને લીધે અને ધધાની હાડમારીને લીધે ધન કમાવામાં મશગુલ થએલા પ્રજાવર્ગને બીજા કામમાં દુરસદ મળે છે, પણ ખોરાક બરાબર રીતે ચાવીને ખાવાને દુરસદ મળતી નથી. એટલે દાંતથી જે કામ લેવાનું તે લેવાતુંજ નથી. કુદરતનો કાયદો છે કે જે અવયવ વાપર્યા વિના રહે છે તે નેકામો થઈ જાય છે. આપણા શાસ્ત્રકારોએ દાંતને દાઢમની કળીની ઉપમા આપેલી છે, અને તેવા છજી અને સરખી પંક્તિમાં ગોઠવાયલા દાંત વાળાં મનુષ્યો આજથી ત્રીસ ચાળીસ વર્ષ પહેલાં જોવામાં આવતા હતા. હવે તો ખાળકો ને મોટા માણસોનાં મુખમાં દાઢમની કળીને બદલે એરડીઓ કે સિતાફળના ખીજ જેવા બોડાળ ખંડખચા અને તે પંક્તિમાં સરખા ગોઠવાયલા નહિ પણ આગળ પાછળ નિકળતા જોવામાં આવે છે. કેટલાકનાં દાંત તો હાથીના દાંતની પેટે હોઠ બહાર સામા નિકળેલા હોય છે જેથી મોઢાનો આકાર વિષ્ણુ દેખાય છે. આ પ્રમાણે થવાનું શું કારણ છે તેનો વિચાર કરીએ. ડૉ. ફ્રેન્ક ફુલર એમ. ડી. કહે છે કે કર્નલ વિલીયમ કોટીની મહેરબાનીથી સન ૧૬૦૮ની વસંતઋતુમાં બેડીસન સ્ટેવર ગાર્ડનમાં બરાયલા પ્રદર્શન વખતે મેં જે જે તપાસ કરી તે ઉપરથી મને બહુ નવાઈ લાગે છે કે સુધરેલા ગણુતા દેશોમાં કુદરત વિરુદ્ધ રિવાજો કેમ ચાલુ રહેતા હશે! આ પ્રદર્શનમાં કેટલાંક અમેરિકન ઇન્ડિયન કુટુંબો પોતાનાં હેમાં છોટરાં સાથે રહેતાં હતાં, જેમના રીત રિવાજો વિષે તપાસ કરવાની મને રજા મળવાથી મને કેટલીક બહુ અગત્યની ખાતમી મળી આવી. મારો સારામાં સારો ખાતમીદાર ચીફ આર્ચનરેલ હતા જે દરેક રીતે મન્યુત માણસ છે. અમે એક દુભાષિયા માર્ફ્ટ વાત્સરી હતી. મેં પુછ્યું કે તમારાં સોડા સાધારણ રીતે કેટલું આયુષ્ય ભોગવે છે? ત્યારે મને જવાબ મળ્યો કે સો વંસ. વળી જ્યારે મેં પુછ્યું કે તમારા લોકોમાં નાનાં બાળકો મોટી સંખ્યામાં મરણ પામે છે કે કેમ? ત્યારે જવાબમાં તેઓએ કહ્યું કે કવચિત થોડાં બાળક ઉન્હાળામાં મરી જાય છે. આવા જવાબ ઉપરથી એ સ્પષ્ટ થાય છે કે Law of

Average એટલે સરાસરી એ. શું છે તેનો એ લોકોને ખીલકુલ ખ્યાલ નહોતો અને તે સમજવાની તેમને જરૂર પણ પડતી નથી. તેજ પ્રમાણે વળી બાળકોને “ધાવણુ છોડાવવું એટલે શું” અર્થાત્ બાળકને દરેક જગ્યામાં, દસ દસ દાત આવી રહ્યા પહેલાં તેમને જીલ્લમથી ધાવણુ શી રીતે મુકાવવું, તે તેઓ સમજતાજ નહિ હોવાથી તેમની ભાષામાં આ ક્રિયા માટે શબ્દજ નથી.

એક ખાસ વિષય ઉપર ચીફ ભાર મુકતો હતો. અને તો બાળકોને ખાંડ અથવા સાકર ખવરાવવા વિષેની હતી. બાળકોને અમેરિકન ઇન્ડિયનો રતિપુર ખાંડ અથવા સાકર ખાવા દેતા નથી. અને તેથી ખાંડ વિષેનો પોતાનો તિસ્કાર દર્શાવતાં મી. ચીફ બહુ કંટાળા ભરેલું મુખ કરી ના પસંદગીના ઉદ્ગાર કાઢ્યા. બાળકોને ખાંડ ખવરાવવાનો વિચારજ તેને કોધાવિષ્ટ કરી દેતો. ખાંડ બાળકોને નહિ આપવાનું કારણ તેણે એવું જણાવ્યું કે તે ચીજથી દાંત ખવાઇ જાય છે. આ પ્રમાણે તેણે કરેલો ખુલાસો બરાબર છે કે કેમ, તેની ખાત્રી જોવા મેં એક મોઢામાં પાણી લાવે તેવો સાકરનો કટકો બાળકો તરફ ધર્યો ત્યારે મારા તરફ ધુરડીયાં કરતો મને જાણે પુરો કરવાની તૈયારીજ કરતો ન હોય તેમ તે મારા પર તાકીને જોવા લાગ્યો. જાણે કોઈ ભયંકર ચીજથી બાળકોનું રક્ષણ કરવા ઇચ્છતો હોય તેમ તે બાળકોની આગળ આવી ઉભો રહ્યો. અને શું થાય છે તેની રહા જોવા લાગ્યો. ક્ષણભર તો હું તેનો મિત્ર છું એ વાત પણ તે ભૂલી ગયો. તેના મતને હું કેવળ મળતો છું, અને લોકોને ખાંડના વ્યસનથી મુક્ત કરવા માટે મારી જીલ્લ અને કલ્મનો હું છુટથી ઉપયોગ કરું છું, તે વાતની તેની ખાત્રી કરી આપવાની મેં તુરંતજ તજવીજ કરીને તેને શાન્ત કર્યો.

એક ડોક્ટર તરીકે સંખ્યાબંધ બાળકોનાં મોઢાં જોલીને અંદરથી જોવાનો મને લાગ મળેલો છે અને તેથી અનુભવ સાથે હું કહી શકું છું કે આ અમેરિકન ઇન્ડિયનોનાં નાનાં બાળકોનાં મુખમાં જોવા ઉત્તમ અને કોઈ પણ ખોડખાંપણ વિનાના પુરેપુરા દુધીયા દાંત હતા, તેવા ખીજા કોઈપણ બાળકોના જોવા નથી. તેમના દાંતને સાદ રાખવા માટે ઘસ દાંતણ કે ખીજા કોઈપણ ચીજનો કદી ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો નહોતો, છતાં તે કેવળુ સ્વચ્છ, બરાબર ગોઠવાયલા, મજબુત, અને સુદર, હતા. માત્ર ખાંડનો ત્યાગ કરવાથીજ તેમના દાંતનું રક્ષણ થયું હતું.

મને ઘણીવાર પુછવામાં આવે છે કે, ખાંડ શી રીતે દાંતનો નાશ કરે છે? જવાબમાં હું સ્પષ્ટ રીતે જણાવું છું કે ખાંડ જ્યાં સુધી ખાંડનાજ રૂપમાં સુકી રહે છે, ત્યાં સુધી કંઈ નુકશાન કરતી નથી કારણ કે સુકી ખાંડમાં તમે જો કદી એક દાંતને વધે સુધી દાંડી મૂકો, તો પણ તે દાંતને જરા પણ નુકશાન થશે નહિ, અને તે ધણુજ અગત્યનું છે. પણ જો તેજ ખાંડમાં તમે ચોડુંક પાણી રેડો અને પછી તેમાં એક મજબુત દાંત નાંખી તેને જગા હુંડવાળી જગાએ એક માસ રાખી મુકો, તો પછી તે દાંત એટલો તો ખવાઇ પોચો થઇ જશે કે તેને નાનું બાળક, પણ ચપટીમાં દબાવી બૂકા કરી નાંખશે. આમ થવાનું કારણ એ છે કે ખાંડનું ગળપણ બદલાઇને તેમાંથી એસીડ બને છે. અને આ એસીડને લીધે દાંતમાં રહેલો ચુનો ઓગળી જાય છે હવે ખાંડમાં પાણી ભગવાથી બ્યારે આવું પરિણામ આવે છે, ત્યારે જો તેજ ખાંડ મોઢામાં જાય અને તેમાં પાણીને

બદલે થુંક ભળે, તો તે બેના મિશ્રણથી અને શરીરની ગરમીની મદદ મળવાથી એસીડ બહુ જલદી પેદા થઈ દાંતને નુકસાન કરતા થઈ પડે, તેમાં શી નવાઈ? ખાંડનો ઉપયોગ નહિ કરનાર જગતનાં સર્વ પ્રાણીઓને, ખરતાં સુધી સર્વ દાંત, પણ તગરતા, જોવાને તેવા હોય છે, ત્યારે ખાંડનો ઉપયોગ કરનાર મનુષ્ય પ્રાણી બહુ નાની ઉંમરમાં જ બોખલું બની જાય છે. દાંત વહેલા પડી જવામાં ખાંડ કેટલો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે તેનો ખ્યાલ વાંચકો આ વાત ઉપરથી પોતાની મેળે જ કરી લેશે.

હવે આ અભણ અમેરિકન ઇન્ડિયનો જેઓ આપણી લેખનકળાને “કાળા કાળા મોકોડા ને રાતી રાતી ઝીંમેસો” ગણી કાઢે તેઓને આંતરપ્રેરણાથી એક આંગણ કવિવર કહે છે. તેમ વહેતાં ઝરણામાં પુસ્તકો દેખાય છે. (i. e. They find “Books in the running brooks.”) અર્થાત્ જો કે આપણાં રસાયણાદિ શાસ્ત્રો અને એસીડો શું તે સમજતા નથી, તો પણ સ્વાભાવિક પ્રેરણા અને અનુભવથી એ સત્ય સિદ્ધાંત તેમને સુભાગ્યે જડ્યો છે કે “ખાંડ બાળકોના દાંતનો નાશ કરે છે? અને તેમને માંદાં કરે છે.” તેઓના અભિપ્રાય પ્રમાણે સારા દાંત અને ખાંડનો ઉપયોગ એ બે પરસ્પર વિરુદ્ધ ચીજો હોંભો કાળ સાથ રહી જ શકે નહિ.

આ લોકોની પાસેથી સુધરેલા દેશોનાં માબાપોને એક બહુ જ અગત્યનો પાઠ શીખવાનો છે. અમેરિકન ઇન્ડિયન લોકો જાણે છે કે બાળકોના નાનુકડાં દુધીયા દાંત ખાંડના ઉપયોગથી જલદી નાશ પામે છે. અને તેથી તેઓ પોતાના બાળકને કે મોટા માણસને તે વસ્તુ ખીલકુલ ખાવા દેતા નથી. વળી તેઓનો અનુભવ છે કે ગળ્યા પદાર્થો બાળકોને માંદાં કરે છે. તેથી તેવા પદાર્થોનો ઉપયોગ તદન બંધ કરે છે. સુધરેલા દેશોની કેટલી માતાઓ આ બાબત પર વિચાર સરખો પણ કરે છે? આપણા સુધરેલા દેશોમાં પણ કેટલાંક માતાપિતાઓ પણ સાકરે ખાંડ જેવી હાનિકારક ચીજથી પોતાનાં બાળકોનું રક્ષણ કરવા ખાતર કોઈ સહિત સજ થઈ ઉભા રહે છે? બાળકો માટેના ખોરાક જેને “ઈન્ફન્ટસ ફુડ” કહેવામાં આવે છે તેવા “ફુડ” બનાવનારાઓમાંથી કેટલા એવા વિચાર કરે છે કે, તેવા ખોરાકો બનાવતી વખતે તેમાં ખાંડ કે ગળુપણું મોટું પ્રમાણ ઉમેરીને પોતાની બનાવટ લોકપ્રિય કરવા જતાં, અને તે ખોરાક પાણીમાં રહેલા ધૃતીઓ જમીનમાં તેવા કરીને નર્સની મહેનત ઓછી કરી આપવાનો પ્રયત્ન કરવા જતાં, તેઓ કુદરતના ખરા કાયદાનું કેટલા પ્રમાણમાં ઉલ્લંઘન કરે છે? ખીયારા અશિક્ષિત ઇન્ડિયન જેટલું ડહાપણ તેઓ કેમ વાપરી શકતા નહિ હોય?

+ હાલમાં શિક્ષિત અને અશિક્ષિત વર્ગના લોકો સવારના પહોરમાં પોતાનાં ઘરમાં ચઢા કોફી કે કોકો જોવાનો ઉકાળો કરી ખાંડ મિશ્રિત કરી પોતે અને પોતાનાં પ્રિય સંતાનોને પાય છે. માળાપો તો નાની ઉંમરમાં જ બોખલાં થઈ ગયેલાં હોય છે પરંતુ બાળકો પણ મોટા ઉંમર સુધી દાંતવાળાં રહે તે તેમને ઠીક લાગતું નથી તેથી તેમને પણ પોતાના જેવાં કરવા ઈચ્છે છે. જેવી રીતે “રાંડેલી ને સુવાસણ પગે લાગે તો આશિર્વાદ આપે કે બેટા મારા જેવી થશે.” તેજ માફક થાય છે.

વળી બાળકોને લાડ લડાવવા ખાતર ખાંડની બનાવટો અનેક જાતની મીઠાઈઓ, અને જાના વડી દુધો અને કુડો આપવામાં આવે છે તેથી તેમના દાંતોને અને હાડકાંને પણ નુકસાન છે. ખાંડના ઉપયોગથી થતી હાનિ સંબંધે અમેરિકન ઇન્ડિયન માસિકતા ત્રીજા વર્ષના ૪૪, ૧૦૪ ઉપર વિસ્તાર પૂર્વક લેખ વાંચવા લલામણ કરીએ છીએ.

બાળકોને માશક આવે તેવું ગળપણ બનાવટી ખાંડ કરતાં કુદરત વધારે સારી રીતે કરી શકે તેમ છે. પરમેશ્વરે સર્વ બચ્ચાંઓને જેટલા ગળપણની જરૂર હોય તેટલુંજ ગળપણ તેમની માતાઓના દૂધમાં મૂકેલું હોય છે. આ રીતે બેતાં સ્ત્રીઓના ધાવણમાં આપણને સેંકડે માત્ર સાત ટકાજ ગળપણ મળુમ પડે છે.

ગ્રોફેસર કૅનીંગે પ્રયાસ સ્ત્રીઓના ધાવણનું પૃથક્કરણ કરી બેચું તો તેને જણાવ્યું કે સ્ત્રીઓના ધાવણમાં સરાસરી ૬૪૪૦ ટકા ગળપણ હોય છે. બાળકોને ખવરાવવામાં કે પાવામાં વપરાતા જે જે પદાર્થોમાં સાત ટકા કરતાં ગળપણનું પ્રમાણ વધારે હોય તે તે સર્વે પદાર્થો 'બાળકોને હાનિ કર્તાજ નીવડે' એ વાત નિર્વિવાદ રીતે આ ઉપરથી સાબીત થાય છે. બમ્બરમાં મળતા કેટલાક બાળકો માટેનાં ખોરાક અને સાધારણ રીતે બાળકોને પાવામાં આવતું દુધ આપણે તપાસી જોઈશું તો આપણને જણાશે કે કેટલાક ઉપર કહેલા ખોરાકોમાં પ્રયાસ ટકા, એટલે અડધો અડધ ભાગ, અને દુધમાં પણ ઉમેરેલી ખાંડનો બહુજ વધારે ભાગ હોય છે.

ગળ્યા પદાર્થો—બનાવટી ખાંડ નાંખેલા પદાર્થો—બાળકોને દરેક રીતે નુકશાનકારક છે; માટે તેવા ખોરાક તેમને ખવરાવવા ન જોઈએ. આ ખોરાકથી બાળકોના દાંતને નુકશાન થતું હોવાથી તેમનું ભવિષ્ય બગડવા સંભવ છે. દાંત પડી જવાથી મોંઢાનો દેખાવ બગડી જાય છે. દાંત પડી ગયા પછી જડખાંનો ગોળ ઘેરાવો જોઈએ તેટલો પહોળો રહેવાનું સાધન જતું રહે છે. અને તે ઘણીવાર સંકેદાઈ જાય છે. અને તેથી જ્યારે દુધીલા વીસ દાંતને બદલે જથુના બીસ દાંત ઉગે છે ત્યારે તેમને માટે પુરતી જગા રહેતી નથી. અને કેટલાક આગળ નીકળી આવે છે, અને કેટલાક અંદર પેશી જાય છે, અને કોઈ કોઈ જગાએ બે દાંત સાથે ઝુટે છે. આવી રીતે મુખની શોભામાં હમેશને માટે ખીગાડો થાય છે. નાનપણમાં ખાંડના હદ ઉપરાંત ઉપયોગનુંજ આ પરિણામ છે.

ગળપણ એટલે બનાવટી ખાંડ ખાધાથી દાંત ખરાબ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ શરીરના દરેક સ્નાયુ, કુર્ચા, અસ્થિનધન, અને હાડકાંમાં પણ ખીગાડો થાય છે. શરીરનાં હાડકાં ખાંડ સાકરના ઉપયોગથી પોચાં રહે છે, અને સ્નાયુઓના રેસાઓ ચરખીથી ભરાઈને ફૂટે છે, અને રાંટા વાંકા ચુકા પગ બને છે, તથા ખીજી કેટલીક હાડકાંજરની વિકૃતિ થાય છે.

ખાંડ ખાવાથી આટલુંજ નુકશાન થાય છે એમ નથી પણ ભવિષ્યમાં થનાર પ્રજનો બાંધે પણ માતાની ખાંડ ખાવાની ટેવથી નબળો અને રોગી થાય છે, અને જાડાં ખાંડ ખાનારાં છોકરાંને મધુપ્રમેહનું ભયંદર દરદ લાગુ પડવાનો બહુજ સંભવ છે. જ્ઞાનપણમાં અતિશય ગળપણ ખાવાની આદતથી મોટપણે પણ ગળ્યા પ્રદર્થ ખાવા તરફનું વલણ દઢ થાય છે. માણસમાં સાદી, અવિકારી, સ્વાદ પારખવાની શક્તિ અને કુદરતી અને લાભ કરનાર પદાર્થ ઉપરનીજ રચિ હોવાની બહુજ અગત્ય છે. નીરોગ અને સ્વભાવિક શરીરની સુસ્તાજ જરૂરની છે, તેને બદલે ચરખીવી શરીર કુલાવી આગમ વધારી પછી તે આજસને દુર કરવા અનેક જાતના મદક પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવો એ કેવળ ગેરમનજ ભરેલું છે. ખાંડ શરીરને અસ્વભાવિક રીતે જાડું કરવામાં મદદ કરનાર હોવાથી હાનિકારક છે. બાળકોની સ્વચ્છતાની છંદગી વિષે આપણે બહુ સંભાળ અને દીર્ઘદષ્ટિ વાપરવાની જરૂર છે. માતાઓએ અહિં યાદ રાખવાની જરૂર છે કે તેઓ જે ખોરાક ખાય છે તેના સત્વથીજ

તેમનાં બાળકોનાં શરીર બંધાય છે, ઉત્તમ આરોગ્ય વધારનાર ખોરાકથી પોતાને અને બાળકને લાભ થાય છે. હાનિકારક ચીજો ખાવાથી પોતાને અને પોતાનાં પ્રિય બાળકોને નુકશાન થાય છે. વળી માને માટે જે ઉત્તમ ખોરાક ગણાય તેજ બધા દાંત આવેલા બાળક માટે પણ ઉત્તમ ખોરાક ગણવો જોઈએ. આહાર વિહારમાં એકજ મોડી ખૂણ જે માતા કરે છે તો તેથી બાળકની છાંદગી એટલી ઓછી થાય છે, અથવા તો તેની આખી છાંદગી દુઃખી થાય છે. કાંટાના ઝાડમાંથી દ્રાક્ષ મળે નહિ. માતા પોતાના બાળકને માટે ગલ્લો પદાર્થ પસંદ કરે છે, કારણ કે તુરત ગળી જાય તેવો હોવાથી તુરત તૈયાર થાય છે જેથી માતા પોતાની મહેનત ઓછી કરે છે. પણ બચ્ચાને જડા અને નળજા બાંધવાળું બનાવે છે. જે બચ્ચું ચાલાક હોય છે તેજ દુનિયામાં આગળ જાય છે અને જાડું હોય છે તે ત્યાંજ ખેંચી રહે છે. સદા ખોરાક ગલ્લો કે ઉત્તેજક ન હોય તેજ ક્ષેત્રો નિયમ રાખવો જોઈએ અને આ નિયમનો કાઈ કાળે ભંગ કરવો નહિ.

ઉપર પ્રમાણે દાંતની અને અસ્થિ વગેરેની ખરાબી કરનાર ખાંડનો ઉપયોગ છે. એમ છતાં આ લેખના પ્રારંભમાં લખ્યા પ્રમાણે ગરીબ બિચારાં નિર્દોષ દાંતણુનો દોષ આગળ કરવામાં આવે છે તે કેટલું અન્યાય ભરેલું છે. કહેવત છે કે “ખાય ઘોડી અને ગવાય ગધેડી” એ કહેવતાનુસાર આ સુધરેલા જમાનામાં ધમધોકાર ચાલતા ખાંડના ઉપયોગથી પ્રજાવર્ગના દાંતો અકાળે પડી જઈ તેઓ બોખા બને છે તેનો અટકાવ હાલનાં દુષ્ટ પાઉકરો કે સાણુ લોશન્સ વગેરેના અશોધી ઉપયોગ કરવાથી કદી પણ થશે એમ લાગતું નથી. હવે દાંતણું સંબંધે આપણા આર્યશાસ્ત્રકારોએ શું કહ્યું છે તેનો વિચાર કરીએ.

મક્ષયેદ્વંત પવનં, દ્વાદશાંગુલ માયતં ॥

કનિકા મૃત્યુલં, મૃત્યુ પ્રંથિ તથા વ્રણં ॥

અકર્કર્પયેદ્વંતે, મૃદુતા કૂર્ચકે ન તુ ॥

દંતશોધનચુર્ણેન, દંતમાંસાનવાપયન્ ॥

ક્ષૌદ્રત્રિકટુકાકેન, તૈલસિંધુમથેનવા ॥

ચૂર્ણેનતેજોવંત્યાશ્નં, દંતાશ્નિત્વંવિશોધયન્ ॥

નધુકોમધુરેશ્વરેષ્ટઃ, કરંજકટુકેતથા ॥

નિવસ્થાત્તિક્કેશ્વરેષ્ટઃ, કપાયેલંદિરસ્તથા ॥

સમયં ચ સંમાલોક્ય, દોષ ચ પ્રકૃતિં તથા ॥

યથોચિતૈરસૈર્વાયં, યુક્તં દ્રવ્યં પ્રયોજયેત્ ॥

દાંત ધાવન (ધસવાનું) કાષ્ટ બાર આંગળ હાંધુ અને હાથની આંગળીના અગ્ર ભાગ ટાચના જેટલું જાડુ સાદુ સીંધુ તેમજ તેને ગાંઠો ન બેઠે એ તે દાંતણુને ચાવીને પછી તેના બારીક કૂચો કરવો. તેનાથી ધીમે ધીમે દરેક દાંતને ધસવો. અને દાંત શોધન ચૂર્ણથી દાંતના પેદા કે પારોને ઝગ ન થાય તેવી રીતે ધીમેથી ધસવું અને મધ, સુંઠ, મરી, પીપર, તેજ, સૈંધવ, એ વસ્તુઓને ઓકળ કરી બારીક કરેલા ચૂર્ણથી અથવા તેજબીજાં ચૂર્ણથી દાંત શોધન કરવા અને દાંત ધસવાનું દાંતણું મધુર વૃક્ષોમાં મહુડાનું, તીક્ત વૃક્ષમાં કણ્ઠ,

લીલાશ પડતો હોય છે. સ્વભાવે ખરડ હોવાથી વહેલાં ચોળાઈ તથા ભાગી જાય છે. એનો મુગધ કોઈ વિચિત્ર છતાં કપુરને મળતો હોય છે. એનાં પુષ્પ આશમાની રંગનાં પીરતોલ જેવાં લાંબાં હોય છે. ફળ મહાદેવની લિંગ મૂર્તિ જેવાં લીલાં રાચણુંનાં કાચાં ફળ જેવાં અગર હળરી ગોટાના અવિકસિત મોંગા જેવાં લંબગોળ થાય છે. એના વેલા વહેત અગર કુટ જેટલા લાંબા હોય છે. ચીમડીના પત્રની પેઠે ઉભી ડાંડી ઉપર પાંદડાં શોભી રહે છે. આશરે અઢી આંગળ પહોળાં તથા લાંબાં હોય છે. જેને આ વનસ્પતિ જોઈતી હોય તેણે મહારા ઉપર કાગળ લખવો જેથી ટપાલ માર્ગે મોકલાવી આપીશ. એ વિના ફેટલીક તાટાલીક રોગ હરનારી વનસ્પતિઓની પીઠાણુ ગુણુ પણ એ પત્રમાં મોકલાવી આપીશ એને આપ પ્રસિદ્ધ મામિકમાં છંપાવશો.

મહારા પિતા એક ઉત્તમ વનૌપધિ પ્રયોગો જાણે છે. એમણે ઘણાં દર્દો મટાડેલાં છે એમણે આ વનસ્પતિ મ્હને જોળખાવી છે અને શાસ્ત્રમાં જોતાં પણ એનાં ગુણુ કર્મ મળતાં આવવાથી તથા આનુભવિક પ્રયોગથી માલુમ પડે છે કે જોળખેથી કીડામાર તે કીડામાર સાચીજ છે.

ઉપયોગ—એક બાઇને શરીરે પત નીકળી હતી, તેનું મુખ લાલ થઇ ગયું હતું, નાક દરફવી ખેસી ગયું હતું, આંગળાંના નખ ઉખડી જવાની તૈયારીમાં હતા, જમરના તંબા પાંપણોના વાળ ખરી પડ્યા હતા, હાથ પગે એવી શરિ પડી ગઈ હતી કે જેમાંથી પુષ્કળ લોહી નીકળ્યા જતું હતું, તેને દરરોજ અર્ધા રૂપીઆમાર કીડામારીના રસ પાવામાં આવતાં એ દરદ હઠવા માંડ્યું હતું. પછી અમારો મુકામ અન્ય સ્થળે થતાં દવા આપવામાં આવી નહિ એથી દરદ નાશુદ તો થયું નહિ, પણ મહા ભયંકર પત જવો રોગ તેટલેથી વૃદ્ધિ પામ્યો નથી. આ દરદી જોવું હોય તો લોદરા ગામમાં તે બાઇ દીવાળી હાલ હયાત છે.

કીડામારી—કીડાનો નાશ કરનારી હોવાનું નામ પણ સાર્યક છે. જ્યારે ગરુગુમ્ફ થઈ તે મટતું ન હોય અથવા આમડીમાં એટલો ભાગ કહોવા માંડ્યો હોય અગર તેમાં છનાત પડી હોય તો કીડામારીની લુગદી કરી તે દરદ ઉપર બાઇવી જેથી પહેલા પાટાથીજ ગુણુ પડવા માટે છે. ચાર પાંચ પાટા બાંધવાથી દરદ નાશુદ થાય છે. દરેક પાટો બાર કલાકે બદલવો. અહીં બે પાટાનો એક પાટો સમજવો, કારણ કે ચોનીસ કલાકનો એક પાટો કહેવાય છે. આ પ્રયોગ પણ અનુભવસિદ્ધ છે.

ચર્યાપત્ર.

શ્રીયુત ધન્વન્તરિ માસિકના તંત્રી સારંગ.

“ધન્વન્તરિ” અંક ૮ મો (જાન્ય ૧૯૧૪) પાત્ર ૩૮૪ માં વિદ્વદ્ધ વૈદ મહાશય જયશંકર વિ. ઉદ્યાની બાલબા તરફથી સ્ત્રીરોગ મંબધી જે લેખ બહાર પાડવામાં આવ્યો છે તેમાં ઉક્ત વૈદગજથી લખે છે કે ઋતુ પહેલાં ૧૦ દિવસ અને ઋતુ પછી ૧૦ થી તે ૧૨ દિવસ મુધો સ્ત્રી ગર્ભ ધારણ કરે છે અર્થાત્ ગર્ભ રહે છે. એ વાત ખારી મમજ પ્રમાણે શાસ્ત્ર વિરૂદ્ધ છે. ઋતુ પછી ગર્ભ ધારણ કરે છે એ બાબત મત્ત છે.

પરંતુ ઋતુ પહેલાં ૧૦ દિવસે ગર્ભ ધારણ થાય એમ શાસ્ત્રનું માનવું નથી. એ સંબંધી (ભાવપ્રકાશ પ્રથમખંડ-ભાગ પહેલો પ્રકરણ ૩ નું ગમેતિતિ શ્લોક ૨).

આર્ત્તવસ્ત્રાવદિવસાં પ્રતુઃ પોઢશરાત્રયઃ ॥

ગર્ભ ગ્રહણયોગ્યસ્તુ સખ્ય સમય સ્મૃતઃ ॥ ૨ ॥

અર્થાત્ ઋતુસ્ત્રાવ થયા પછી સોળ રાત્રિ પર્વત ગર્ભ ધારણનો યોગ્ય સમય ગણાય છે તે પહેલાં નથી. અને તેમાં પણ અમુકજ દિવસ શાસ્ત્રકારે કહ્યા છે અને અમુકજ ગણ્યા છે. એ સંબંધી વધુ જોવાની ઇચ્છવાળાએ (ભાવપ્રકાશ પ્રથમખંડમાં પતિતું ફલ.) એ તપાસી જોવું તો સિદ્ધ થશે કે ઋતુસ્ત્રાવ પહેલાં ગર્ભ રહેતો નથી. આ સંબંધી અન્ય વિદ્વાનો વધુ અન્વણું પાડશે એવી આશા રાખું છું.

ખારડોલી

તા. ૨૫-૮-૧૯૧૪.

}

લી. સેવક.

વૈદ નારશંકર વિં. હરગોવીંદ અધવર્ધુ.

ટીપ—સ્ત્રીને હમેશ રહેવાનો પ્રસંગોપાત વખત કયો છે? એ સંબંધે કેટલાક પાશ્ચાત્ય ઇંગ્રેજ વિદ્વાનો સ્ત્રીને રજાદર્શન થતા પહેલાં દસ દિવસની મર્યાદા બતાવે છે.

વળી ડી. એન. પટેલે “સ્રીશાસ્ત્ર અને સ્રીભવસાગર” નામનું પુસ્તક લખેલું છે તેમાં પણ ઇંગ્રેજ વિદ્વાનોના શોધ અને મૌના આધારે સ્ત્રીને ગર્ભ ક્યારે રહે છે તે સંબંધે લખેલું છે તેમાંથી જરૂર પુરતો હિતારો અત્રે લીધો છે. “સ્રીસ્રીચોક્ષાળના કાયદા તે ગોધા કુદરતના કાયદા છે. એ કાયદાનું ઉલ્લંઘન કીધાથી આદમીને દુઃખ દરદ અને પીડાકારી વેઠવી પડે છે. શરીર, શાસ્ત્રની સ્વચાતા ગુણ લક્ષણ સાથે આ કાયદા નિકટનો સંબંધ ધરાવતા રહે છે. સ્ત્રીની આવરીમાંથી શોવાઈને બહાર પડેલું એવાયુષ્મ શ્રીસ્રીચોક્ષાળના કાયદા પ્રમાણે પુરૂષના વિર્ધિ (સ્પર્મ) સાથે સમાગમમાં આવવાનો સર્વથી અનુકુળ વખત માસિક માંદગીના બે ત્રણ દિવસ આગમ્ય યા રક્તસ્ત્રાવ પછી દસ દિવસનો વખત ધણોજ અનુકુળ કહેવાય છે.” એટલે હાલના ડોક્ટરો તો માસિક માંદગીના પહેલાંના દિવસમાં પણ ગર્ભ રહે છે એમ કહે છે.

તત્રી.

જાણવા યોગ્ય.

ખોરાક પચાવવા માટે વિજળીના ઉપયોગ—વિજળીક પ્રવાહના અખતરોએ કરી બે ફ્રેન્ચ પ્રેસરોએ દેખાડ્યું છે કે ત્રણ એમ્પીર અથવા એક હજારથી મંદરસો વોલ્ટ નેટલો બળતો વિજળીક પ્રવાહ માણસના શરીરમાં કાયમ કરવામાં આવતાં સિત્તરેટકા નેટલો વધુ ખોરાક પચાવવાને શક્તિવાન થાય છે. આનો અર્થ કંઈ એમ નથી કેરવાનો કે તેને તેટલો વધુ ખોરાક ખાવો પડશે. પણ હાલ સાધારણ રીતે જે ખોરાક પાચન થયા વિના મળતરીકે જહાર નીકળી જાય છે તેનો સિત્તરેટકા નેટલો વધુ હિંસો વિજળીક પ્રવાહની બરકતથી જરૂરત કરી શકશે.

શરીર માંસવાળું કરવાનો એક અજાયબ નેવો દુરખો—પ્રાતઃખાં માણસોમાં દર આઠવાડીએ બેથી ત્રણ રતલ નેટલો થતો માંસનો પ્રધારો. (એક વૈદક શોધ ઉપર.)

ચામાંની બેટરી સાથે જોડાયેલું કરતાં જોડતી ગરમી સહજ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. આથી નખથી યોગ્ય પર્યંત ગરમાવો થશે. આ શોધથી દેહના દહાણમાં તાપણી કરવાની પણ યાત્રી જરૂર રહેશે નહિ.—સત્ય.

બનાવટી દુધ—ગળા તથા કપુર જામી કુરતી પેટાચ જેવું જ લગભગ સાદું હવે રસાયણના પ્રયોગથી બને છે, પરંતુ દુધ બનશે એવી આશા નજીકના સર્વિશ્વમાં તો નહોતી ! છતાં તે પણ લાંબની એક રસાયણિક પ્રયોગશાળામાં બની ચુક્યું છે, એમ લાંબનું ટાઇમ્સ પત્ર ખબર આપે છે. “સાલા” નામના વનસ્પતિના વણણા જેવાં જણાવેલું દુધનાં જે તત્ત્વ છે, તે કાઢીને આ બનાવટી દુધ તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે. ગાયના ઘડ દુધમાં તથા આમાં ગુલુમાં કે કેપાવમાં કાંઈક ભેદ નથી. દુધમાં અલુક જાનના કુરતી જંતુઓ છે કે જેને લીધે તે દહીંનું રૂપ ધારણ કરે છે. એ જંતુઓનો શોધક ‘પાસ્ચુર ઈન્સ્ટીટ્યુટ’નો વડો ડૉક્ટર મેંચીફોલ્ડ છે. આ બનાવટી દુધમાં પણ એ જંતુઓ આજાદ દાખલ કરવામાં આવે છે, તેથી એ દુધનું દહીં, પનીર, માખણ વગેરે વસ્તુઓ પણ બને છે, જે અસહ્ય દુધની બનાવેલી ચીજો જેવીજ છે. આ બાબત રાજાનિક અગ્રેજ દૈનિકામાં પ્રકટ થઈ ગયેલી હોવાથી અને વધુ વિવેચન કરતા નથી. ‘એડોક્ટ’ પત્રે અત્રેની ટ્રેસર કંપની કે બીજી કોઈ સાહસિક કંપનીને આ દુધ મંગાવવા સલામત કરી છે. હમે પહેલાં તેનો બાવ જાણવા માગીએ છીએ. હિંદનાં મેટ્રોપોલિટનમાં સાચા દુધની આર્થિક દશાના પરિવર્તનને લીધે, એટલી તો સુચીત થઈ પડે છે કે, આ શોધમાં સમ હોય તો તે આ સદીનો એક સૌથી મેટ્રોપોલીટન આશીર્વાદ થઈ પડશે—સત્ય.

ઉંચ સાવવાના ઉપાયો—શરીરની તન્દુરસ્તી માટે ઉંચની ધણી જરૂર છે. જેમ કેવ વધારે સારી તેમ જરૂર વધારે તન્દુરસ્ત રહે છે. શરીરના તમામ બાજોને આશ્રયરૂપ મળે તો તેથી જરૂર વધારે તાબું બને છે. તે માટે દિવસમાં શરીરના તમામ બાજોને કમરત મઝી શકે તેવી રીતે કામ કરવું જોઈએ છે. પણ તે એટલી હદ સુધી હોવું જોઈએ નહિ કે જેથી શરીરને ધણો શ્રમ પડે. ઉંડા વિચારો, આ, કોશી તેમજ તેવી જાતના ખીણાઓનો ઉપયોગ કરવાથી ઉંચ જેવી જોઈએ તેવી આવતી નથી. રાત્રે સુતા પહેલાં થઈ જાયથી ઉંચને ખસેલ પહેાંચે છે તેમજ ગરમ કપડાંથી માથાને ઘણું ગરમ રાખવું નહિ, તેમજ રાત્રે સુતી વખતે દિવસની ચિંતાઓને એક બાજુએ મેલવી જોઈએ.

ગુલાબના ફુલોનો ઉપયોગ—એવું સામાન્ય ધર્મ છે કે, માથાનો ગમે તેવો દુખાવો ગુલાબની મુગધથી બંધ પડશે, ગુલાબના ફેળે સુખ્યત્વે કરીને ઘેરા લાલ રંગના હોય છે તેની અમર ઘણી જલદીથી થાય છે.

માથાનો દુખાવો અને તે થવાનાં કારણો—માથું જાતનાં કેટલાંક કુખોમાં માથાને લગતો દુખાવો સાધારણ થઈ પડ્યો છે. જે કે તે થવાનો ભેદ કોઈ વાર જણાતો નથી, પરંતુ તે પીણું મગ કોરણ ઘણા દાખલાઓમાં જણાઈ આવે છે. પણ આ દુખાવો થાને આધારે થઈ શકે છે તે સ્પષ્ટ રીતે જણાઈ આવતું નથી. માથાનો દુખાવો એક આજીવ જીવન સખ્ત થાય છે ત્યારે બીજા બાજુએ તે જણાતો નથી. એ બીજાનું મગ મગજ પણ શોધવું કષ્ટ થઈ પડે છે. ઘણાં કારણોને પરિણામે માથાનો દુખાવો આવડે છે. ધણી વેળા લોહીનો જ્યો વધી પડવાથી, મનની ભારે મહેનતથી, ઘાંતને લગતાં કુખોથી, અખ, ગળું, કાન, નાકને લગતી બીજી સઘળી હરકતોથી; ખરાબ હવા દબમાં લેવાથી, ખેરીઆ,

નજલો, તા, તેમજ બેળને લગતાં સંધ્યો દુષોથી માથાનો દુખાવો વારંવાર થઈ આવે છે. કેટલાં દરદીઓને તે હુમલો કરે છે તેથી અજ્ઞ થવાનું નથી. પણ દરદીઓની કેટલી સંખ્યા તેથી મુક્તિ પામી છે તે બીનાં ધ્યાનમાં લઈ કાંઈ અચ્ચો પામીશું. દુખાવો કયાં થાય છે તે જાણ તેમજ મૂળ કારણ જાણવાથી તુરત તેની દવા થઈ શકે છે. આંખનાં ચાલુ દખાણથી કેટલીકવાર માથાની પછવાડે યા તો માથાની એક જ બાજુએ દુખાવો થતો જણાય છે. જે નીચાળ દરમ્યાનથીજ તે ચાલુ હોય તો ચાલુ દખાણથી તે હમેશનો અચ્ચ પડે છે. સડી ગયલા દાંતથી અથવા તો કાનમાં થતા ચાલુ દુખાવાથી માથાની એક બાજુએ હુમ્મ થતું જણાય છે. કેટલીકવાર માથાનું દુખ્મ ગુમડાં, ગાંઠો તેમજ ઝેરી પદાર્થોના બહાર નીકળવાથી પણ થતું માલમ પડે છે કે જે દવાઓની મદદથી ટળી શકે છે, પણ આવાં દરદીનું કારણ શોધ્યા વગર માથાને લગતી દવાઓ આપવી એ મૂર્ખાઈ ભરેલું છે. માથાનાં દુષોને લગતી કેટલીક દવાઓ પણ હોય છે કે જે બીજી રીતે નુકશાનકારક થઈ પડેલી જણાય છે. જે માથાની શરીરમાં હમેશની ચાલુ હોય તો હુશીયાર તખીજ પાસે શરીર તપાસાવી તેનું કારણ શોધવું કે જેથી તેનો ઉપાય હમેશનો નહી પણ ચોક્કસ વખતનો પણ મળી શકે.

સુધાસાગર.

(અનુસંધાન ચાલુ વર્ષના પાન ૧૩૬ થી)

શાખલસ્રમ ખાવાની વિધિ—દમ અને કફવાળાને એ રતી પાનમાં ખવરાવવાથી એ રોગનો નાશ થાય છે. સ્ત્રીઓને અને બચ્ચાંને તાવ, કફ, નજમ્મ વાયુ વગેરે ઉપર અપાય છે. યોગી ઉમરનાને એ રતી અને બાળકને એક રતી મધમાં આપવી. અને દુધ ધીનું જોર રાખવું.

સેફ દરતાલ લસ્રમ ખાવાની વિધિ—વાયુ, અપચો, મગજનું પિત્ત, આંડાનો ખુલાસો, શીત વાયુ, હાંથ પગના સોજા, મોં પરની થોથર, સ્ત્રીઓનાં પિત્ત વિકાર, પિત્ત વાયુ, રસવિકાર, એ બધાને ચાર રતીથી છ રતી સુધી પાનની સાથે અપાય છે. ઘોળી દરતાલની ભ્રમ અને અતિવિપની કળા એ સરખાં ભાગે આપવાથી એકાંતરીયો, રોજીયો, શીતજ્વર એ બધાનો નાશ થાય છે. ઉબકા, ઉલટી, છાતીનો દુખાવો, પાણીની ગાંઠ વગેરે રોગો ઘોળી દરતાલથી મટે છે.

કલંઈ લસ્રમ ખાવાની વિધિ—પુરૂષની ઘાતુશિશુતા, છાતીનો ગબરાટ, દમ, શાંસ, નજમ્મ વાયુ, કમરની મજબુતી, વગેરેને મોટે ત્રણ રતી સુધી દુધની મસાઈમાં ખવરાવવાથી એ રોગ નાશ થાય છે. ઘાતુ અને નસોની કમજોરી સુધારે છે.

મુવરુ માદિક લસ્રમ ખાવાની વિધિ—મધુપ્રમેહ, પિત્તનાગણી, પેટ અને કબેજનો સોજો, ઘાતુની મજબુતી, શોહી વિકાર, ફેમિ, રક્ત-પિત્ત, એ રોગવાળાને સોનામુખીની ભ્રમ રતી ત્રણ મધમાં આપવાથી અગર તુજશીતા પાન સાથે આપવાથી સારો ફાયદો થાય છે. આચાર અને ગોળની પરેશ રાખવી.

શામ રંગની તામ્રભસ્મ વાપરવાની વિધિ—શામ રંગ તામ્રભસ્મ બે રતી સુધી મધમાં ખવરાવવાથી નપુંસકતા દૂર થાય છે; તેના ઉપર હલવાની ખોરાકી રાખવી જોઈએ. કફ, દમ, શીત, અધાગ વાયુ એના ઉપર ધીમાં આપવી, ઉપર ધીનું જોર વધારે રાખવું.

સાખરસિંગા ભસ્મ ખાવાની વિધિ—દમ, ખાંસી, પેટના વિકાર, એ રોગ ઉપર ત્રણ રતીભાર મધ અગર આદાના રસમાં અપાય છે. મધુ પ્રમેહનો નાશ કરે છે. છાતીના દર્દવાળાને પીપર મેળવીને ભસ્મ ખવરાવાય છે. નળ, શળ અને પિત્ત વાયુવાળાને બહુજ કાયદો કરે છે.

સફેદ તાંબાની ભસ્મ આપવાની વિધિ—જે નાભદં યર્ધ ગયો હોય તેને એક રતી માંખણમાં ત્રણ દિવસ અગર સાત દિવસ સુધી આપવાથી પુરુષાર્થ આવે છે. જે માંખણની નસો શિથિલ થઇ ગઈ હોય તેને પણ એ પ્રમાણે ખવરાવવાયા બહુજ કાયદો કરે છે. આ ભસ્મનું સેવન કરનારે ધી બહુજ ખાવું જોઈએ. માંખણ ખાવાથી અગ્નિ શાન્ત થાય છે. બહુજ અગ્નિ માલુમ પડે તો મુગાનો રસ અગર કેળાનો રસ ખાવાથી શાંતિ થાય છે.

સિન્ધવખારની ભસ્મ ખાવાની વિધિ—ખરોળ, પાણીની ગાંઠ, ઉદરમાં કોઈ પ્રકારની ગાંઠ, છાતીનો કફ એ રોગમાં એક વાલ મધ સાથે સવાર સાંજ લીધાથી સારો ગુણ આપે છે. દમ અને ખાંસીનો નાશ કરે છે. પાપડી, દુધ અને આચાર આપવું નહિ.

મરઘીનાં ઈંડાના ફેતરાની ભસ્મનાં અનુપાન—નાભદં પુરૂપને, વર્ષ વાયુવાળાને, કામઅળ પ્રગટ કરવા માટે આ ભસ્મ મધમાં અપાય છે. પુષ્ટિ અને ગરમી બહુ આપે છે.

ચાંદીની ભસ્મ આપવાની વિધિ—ધાતુક્ષીણવાળાને અને પ્રમેહવાળાને ત્રણ રતી મસાઈમાં ખવરાવાય છે. છાતીનો રોગ, કફ, દમ વગેરે રોગો મટાડે છે. પગમાં રસ હિતરતો હોય તેવા દરદીને બહુ કાયદો કરે છે. કફમાં સોડી પડતું હોય તેને પણ કાયદો કરે છે.

ગજવેલ ભસ્મ વાપરવાની વિધિ—દમ, કફ, પુરૂપની ધાતુ ક્ષિણતા થવાથી થતા રોગો, નળઅધ વાયુ, શીતવાયુ, એ રોગ ઉપર ત્રણથી ચાર રતી સુધી ચોસટ પહોરી પીપર એકથી બે રતી મેળવી મધમાં ચડાડવી. પાપડી, ખાંડ અને ગોળની પરેજ રાખવી. શીતજ્વર, ક્ષય, ચન્દ્રચંદ્રી તાવ, તંબોલીયા ક્ષયનો તાવ, એ રોગ ઉપર લીંચુના રસમાં કે જાંબુના રસમાં કરેલી ગજવેલ ભસ્મ અકસીર ગુણુ આપે છે. પીપર પણ સરખે ભાગે લેવી જોઈએ. પાપડી, આચાર અને ગોળ તથા ખાંડની પરેજ પાળવી જોઈએ.

અમલ બચક સૂર્ય—સુંદ, પીપર, પીપડીમૂળ, કુંદીજીવ, જેડીમધ, ખીનકા, મોટી હરડેદળ, ચિત્રમૂળ, કહુ, કરીપાતુ, સિન્ધવખાર, ભોંપરીગણીનાં મૂળ, એ વસ્તુઓ

મૃત્યુ શરીરનું શું કરવું જોઈએ ?

(આ પ્રકરણના વિચારો ખાસ કરીને જોડામાં મુકદ્દાને દેનાવવાનો વિચાર છે તેમને લાગુ પડે છે)

શરીરથી જ્યારે આત્મા જુદો પડે છે ત્યારે મૃત્યુ થાય છે, મરણ થયા પછી શરીરના પદાર્થ માત્ર માટી છે અને તે તરતજ બગડી જઈ જુદા પડવા મટે છે. હાલમાં માણસો બહુજ આર્થિક નજરથી જોનારાં થઈ ગયાં છે. તેઓ બાહ્ય દેખાતા પદાર્થને વળગે છે. તેઓના વિચાર આપણાં આત્મિક જીવન કે જે મરણ પછી પણ ચાલુ રહે છે તેના તરફ જતા નથી. આપણે ઉચ્ચ આશય રહેતા નથી.

કોઈ માણસ મરી જાય છે તો આપણા વિચારો તેનો આત્મા કે જે અત્રે પૂર્ણ સ્થિતિને પામ્યો નથી તે ઉચ્ચ દુનિયામાં પૂર્ણાનંદને શોધે છે તેના તરફ જતો નથી. આપણી પહેલી લાગણી તો તેના મુકદ્દા તરફ જાય છે. તેને માન આપવા માટે આપણે તેની ગંભીર દેહનક્રિયા, કિમતી કોશિન અને કીર્તિસ્થંભ વગેરે જનાવવાની તજવીજ કરવા મંડી પડીએ છીએ. તેને દેહન કરવામાં આપણે કુદરતની ઇચ્છાઓ તદ્દન ભૂલી જઈએ છીએ. કારણ દેહનક્રિયા તો “ માટીમાં માટી ” “ ધૂળમાં ધૂળ ” એ નિયમને અનુસરીને થવી જોઈએ. શરીર જેમ અને તેમ માટી થઈ જવું જોઈએ. કોશિનમાં મૃત્યુ શરીરને બહુજ કોહાણુની સ્થિતિમાંથી પસાર થવું પડે છે-પહેલાં તો તેમાં જીવ પડે છે અને તે જીવડાં શરીરને ખાઈ જાય છે. અને તે વખતે તે શરીરમાંથી દુર્ગંધવાળી હવા પેદા થાય છે અને તેથીજ જ્યાં દેહન થાય છે ત્યાંની આસપાસની જગ્યાની હવામાં ઝેરી અસર પેદા થાય છે. કોશિનમાં શરીરની શી સ્થિતિ થાય છે તેનો વિચાર કરવાથીજ કમકમાટી ઉત્પન્ન થાય છે, અને જ્યાં મુકદ્દાઓને દોટલાં ઉમેરવામાં આવે છે ત્યાં આવો અનુભવ થાય છે. જ્યારે આવી રીતે દેહન કરવાથી આટલો ત્રાસ થાય તેવું છે અને તંદુરસ્તીને હાનિકારક છે તો પછી શા માટે આવા રીતરિવાજોને વળગી રહેવું જોઈએ ? કેટલીક વખત મરી ગયેલા ન હોય છતાં માણસોને દારી દેવામાં આવે છે ! તેવા માણસો પછી ગુંગળાધને મરણ પામે છે. આ વાત ખરે-ખર બયાનક છે.

મુકદ્દાને બાળવાની હીમાયતમાં બહુ બોલવામાં આવે છે. વળી તેને માટે યુરોપ અમેરિકામાં બહુ કિમતી ઓળે જનાવવામાં આવે છે. મરનારના શયની રાખ બરવા માટે રૂપાનાં ખાસ કિમતી વાસણો જનાવવામાં આવે છે, મરનારનાં સગાંઓ તેની યાદગીરીમાં તેનાં શરીરની શેષ સાચવી રાખે છે. આમાં એટલોજ ફાયદો છે કે જ્યાં જવું હોય ત્યાં મરનારની શેષને સાચે લઈ જવાય છે. આવી ક્રિયાથી કેટલાક લોકો અન્નમળ જાય છે ખરા, પણ તે કુદરતના નિયમોથી વેગળા જવા જેવું છે.

આપણાં મુકદ્દાની વ્યવસ્થા કરવામાં આપણે કુદરતના સાદા નિયમોનું શા માટે અનુકરણ કરતા નથી ?

કુદરતમાં મરણ પામેલાં જનવરોને શિકારી પ્રાણીઓ ખાઈ જાય છે. એટલે તેમનાં શરીર આવી રીતે બીજાં પ્રાણીના ખોરાક તરીકે વપરાય છે. બીજી રીતે આવાં પ્રાણીઓનું ખાસ કામ મૃત્યુ શરીરને ખાઈ જવાનુંજ હોવું જોઈએ. કારણ નહિ તો જનવરોનાં મુકદ્દાં સડીને હવા ખરાય થઈ જાય, એટલે શિકારી પ્રાણીઓ પણ કુદરતમાં અમુક કાર્યક્રમ જનાવનારાં છે. એવા લોકો પણ છે કે જેમના ધર્મમાં પોતાનાં મુવેલાં શરીર જંગલનાં પ્રાણીને ખાવા માટે આપવાની આજ્ઞા છે. એટલે તેઓ કુદરતની ઇચ્છાને અનુસરે છે અને તેમ કર-

૪૨૬ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.

વામાં તેઓ પરમેશ્વરની ઈચ્છા પ્રમાણે વર્તન કરે છે એમ તેઓ માને છે. હાલના સંજોગોમાં આવી રીત અખત્યાર થાય તેવો ખીલકુલ સંભવ નથી અને તેથી તેવી બધામણુ પણ અમે કરતા નથી.

જો આપણે શખને કોશીન વગર જમીનમાં દારી દબાવે તો તે પણ કુદરતી નિયમને અનુસરીને થશે. તેમ કરવાથી તે જમીન સાથે જલદી અને સહેલાઈથી મળી જશે અને ખરાબ ગંધ અને કહોવાણુ થશે નહિ.

આપણે લડાઈના વખતમાં આવી રીતેજ દફન કરીએ છીએ પણ તેમાં તો એવું બને છે કે એકજ ખાડમાં ઘણાં મુડદાં નાખવામાં આવે છે જેથી તેમાંથી કહોવાણુ થઈ તેમાંથી વાસ ઉત્પન્ન થાય છે.

આવી રીતે દફન કરવાથી દેખીતી રીતે મરી ગયેલ માણસનું શરીર ફરીથી ઉભું થતું નથી. પરમેશ્વરનો હુકમ છે કે માણસ જીવતાં હોય ત્યાં સુધી દરેક જણે એક ખીજ તરફ પ્રેમ રાખવો જોઈએ. માણસ મરી ગયા પછી તેનાં શરીરની કશી કીમત રહેતી નથી. પણ હાલમાં તો માણસ મરી જાય છે ત્યારેજ તેને માન આપવાની ઇતિ બગડત થાય છે, જેને આપણે ચાહીએ છીએ તે મરી જાય છે ત્યારે તેનો આત્મા કે જે પરમેશ્વરના તખ્ત તરફ જવા પ્રયાસ કરે છે તેની તરફ આપણે લક્ષ આપવું જોઈએ.

આપણે મૃત્યુ શરીરના આત્માને પૃથ્વી તરફ પાછો ફાળે એવી ઈચ્છા ન કરતાં તેને મહાન પરમેશ્વર મારી આપી સ્વીકારે એવી પ્રાર્થના કરવી જોઈએ. અને જ્યારે આપણે પણ વખત આવે ત્યારે પ્રથમથી ગએલા આત્માની સાથે આપણો મેળાપ થાય એવી સ્તુતી કરવી જોઈએ. આ મેળાપનો વખત આવે ત્યાં સુધી આપણે શાંતિ પકડવી જોઈએ.

આપણે જીવની રીતભાતોને એકદમ તોડી નાંખવી જોઈએ નહિ. અને કોઈના પણ વિચારોનું અપમાન કરવું જોઈએ નહિ. દફન જે ગંભીરતાથી હાલમાં થાય છે તેટલીજ ગંભીરતાથી કરવું જોઈએ. કોશીન એવી રીતનું બનાવવું કે કબરમાં ઉતાર્યા પછી તેમાંથી મુડદાં જમીન ઉપર પરમારે મેલી શકાય. પછી કબર ઉપર કુલો મેલવા તથા તેની સંભાળ લેવાનું હાલની માન્યકર કરાય.

ખરેખર તો મરનાર તરફ માન અને મમતા બતાવવી એ પરમેશ્વરને પણ પસંદ છે. પરંતુ તે ખરેખરી હોવી જોઈએ. આ પ્રમાણે માન આપવું એ આપણે માટે પણ સાફ છે. આવી રીતે દફન કરવાથી પુનર્જન્મના સિદ્ધાંતને કંઈ બાધ આવતો નથી. જો કે બાળવા કે દાટવાની રીતથી આત્માના હિત અહિંતને લાગતું વળગતું નથી. કુદરતી શરીર અને આત્માનું શરીર એવી રીતે બે જાતનાં શરીર થાય છે. દફન કરવાની યોગ્ય રીતિ વિશે બહુ વિચારો દર્શાવવામાં આવે છે અને દફનક્રિયા તરફ લોકો ઘણા મત આપે છે તેથી ખરી કુદરતી રીત કઈ છે તે બતાવવા અત્રે આ પ્રયાસ કરેલો છે, સિવાય બીજા કંઈ પણ ધરોહો નથી.

કુદરતી ખોરાક.

હજારો વર્ષથી માણસ જાતના પોષણ માટે ખરો ક્યો ખોરાક છે તે શોધવાનો પ્રયામ રસાયણશાસ્ત્રથી ચાલુ રહેલ છે. માણસ જાત માટે કુદરતી ખોરાક ક્યો છે? શ્રીક્રિષ્ણોષોજ (પ્રાણિતત્ત્વજ્ઞ), કેમીસ્ટ્રી, એનેટમી (શરીરશાસ્ત્ર), હિસ્ટોલોજી, નરવિદ્યા (એનથ્રોપોલોજી) અને તેવાં બીજાં શાસ્ત્રો આ બાબતમાં પુષ્કળ રીતે મદદમાં લેવાય છે પણ આ

કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અર્થોધ ઉપાય છે. ૪૨૭

હવેનો વર્ષની મહેનતનું ફળ શું ? એક ઘણાજ બાહોરા અને જાણીતા વિદ્વાને તો કહ્યું છે કે માણસ જાતનો સાચોકાત ખોરાક હજી સુધી શોધાયો નથી. આટલી બધી મહેનત લીધા છતાં વિના કળાકૌશલ્યથી પણ માણસે શું ખાવું અને શું પીવું તે શોધી કઢાયું નથી. આ બાબતમાં ખરેખર સાયન્સ નિષ્ફળ નીવડ્યું છે.

માણસ જાત પહેલાં અભ્યાસ કે શોધખોળ કર્યા વગર શું જાણતી હતી તે પણ સાયન્સ હજી કહી શકે તેમ નથી. બાઈબલના શબ્દો પ્રમાણે તો “ પોતાને ડાહ્યા સમજવામાં પોતે મૂર્ખ થતા જાય છે ” એવી વાત છે. (રોમન્સ ૧-૨૨ જુઓ.)

જે માણસ કુદરત તરફ વળે છે અને આ દુનિયામાં સારા અને સુખી કેમ થવું તે જાણવા માટે પોતાને શાની જરૂર છે એ પોતાથીજ જાણી શકે છે. આવા માણસને તો ખીજા લોકોને આવી બાબત જાણવા માટે બહુ મોટા મોટા અને મુશ્કેલી ભરેલા પ્રયોગો કરતાં જોઈને ઘણી અજબગીબી ઉત્પન્ન થાય છે. આટલી બધી રસાયણિક શોધખોળ કરવા છતાં માણસને જે બાબતોથી ખરેખર સુખ અને સાંડ થાય છે તે બાબતોનું જ્ઞાન પણ થયું નથી. પણ જેઓ કુદરતના અવાજને સાંભળે છે અને તે પ્રમાણે પોતાના જીવનને ચલાવે છે તેઓ જોઈ શકે છે કે દરેક વનસ્પતિ અને બધાં પ્રાણીઓ જે કુદરતને આધીન રહે છે તેને દરેક કે હાજત કે હુખની પીડા હોતી નથી. એવા લોકોને તો ચોક્કસ નિશ્ચય થઈ જાય છે કે તે જે રસ્તે જાય છે તે ખરો છે એને સત્યનો માર્ગ છે. વળી લોકોમાં જે અસ્થિરતા અને અશાન્તિ જોવામાં આવે છે તેવી સ્થિતિ તેમની થતી નથી. સાંડ શું છે અને ખરાબ શું છે તે બદલના નકામા વાદવિવાદોથી પોતે રાંત અને આનંદી વૃત્તિથી દૂર રહે છે. આવી રીતે કુદરતી નિયમો પ્રમાણે વર્તન કરનાર પોતે જે કરે છે તે સત્યનો માર્ગ છે અને તેમાંજ ખરો આનંદ અને સુખ છે એમ સમજી શાન્ત રહે છે. પોપણના સવાલમાં હાલ તો માણસ ખરેખર શું ચલાવે છે આવી પડે તેવી સ્થિતિમાં છે, દારણુ એવું કહેવામાં આવે છે કે શરીરને આલખ્યુમન, નાઇટ્રોજન, અને ખીજા પોપણ કરનાર દારોની જરૂર છે. આપણે તો જાણીએ છીએ કે જે ખોરાક તરફ આપણી કુદરતી રીતે અને પ્રેરણાશુદ્ધિથી વૃત્તિ જાય તેજ ખોરાક કુદરતી ખોરાક સમજવો. વળી ખરું જોતાં આપણે કયો ખોરાક ખરેખર રીતે લેવો જોઈએ તે પણ જાણતા નથી. તેમ પાચનક્રિયા વિશે પણ જાણતા નથી. આ હકીકતથી આપણે પૂર્ણ રીતે વાકેફ થવાના પણ નથી. પોપણક્રિયા અને ખોરાક વિષેના મતો આજકાલ મૂર્ખાઈ ભરેલાજ જણાય છે. આ બાબતનું ખીજું પ્રમાણ એ છે કે આવા મતો વારંવાર બદલાતા જાય છે.

ઉપરની હકીકતથી આપણે ખીજાના અભિપ્રાયથી ન દોરવાતાં આપણને જે આપણો અંતરાત્મા કહે તે પ્રમાણેજ વર્તવું એ વધારે ઉચિત છે.

જે નાનું પક્ષી પોતાના માળામાંથી છુટું થઈ પ્રથમજ આ દુનિયાનું તેજ જુએ છે તેને પોતાનો ખોરાક કયો તે જાણત જરા પણ શક હોય ? તે પોતાની પ્રેરણાશુદ્ધિજ દોરાય છે અને વધારે ભાંજગડ વગર પોતાના ખોરાકને શોધી લે છે. નાનું ઘોડાનું બચ્ચું ઘાસ ખાવા તથા નાની ખીસકોલી ગાય ખાવા તેમજ શિયાળનું નાનું બચ્ચું ઉદર કે તેવાંજ પ્રાણી પઢવાડે દોડવા આપોઆપ શીખી જાય છે. એમ નાનાં પ્રાણીઓ પ્રથમથીજ નુકસાન કરતાં ચીંતે-ઝેરી પદાર્થો તથા જાડપાલા વગેરેથી દૂર રહે છે. માણસો પ્રથમ પોતાની પ્રેરણાશુદ્ધિ અને રસનેદ્રિયની સત્યતાઓ પ્રમાણે વર્તન કરતા હતા તેઓ તો

૪૨૮ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય મુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.

સહિની સારામાં સારી ચીજો, એટલે ફળફૂલ પસંદ કરતા હતા. અને દેખીતી રીતે માણસો કદી ધાસ ખાવાની તથા પ્રાણીઓને પકડી ખાવાની ઇચ્છા પણ કરેલી જણાતી નથી. વળી પવિત્ર બાઇબલમાં પણ કહેલું છે “અને પરમેશ્વરે કહ્યું કે જુઓ આખી પૃથ્વી ઉપર મેં દરેક બાજુપાલા અને જેમાંથી ઘણા પાકે છે એવા છોડ અને દરેક ઝાડ જેમાં ફળ થાય છે તે તમારા માટે સરળ્યાં છે, તે તમારા ખોરાક માટે છે.” જેન-૧-૨૯

ઝાડોને પોતાનેજ પરમેશ્વરે આપણા ખોરાક માટે સરળ્યાં છે એમ ધારી શકાય તેમ નથી. જ્યાં જ્યાં માણસો વસતાં હતાં ત્યાં ત્યાં કુદરતથી આપોઆપ પુષ્કળ અને તે પણ માણસ જાનની મહેનત વગર ફળફૂલ પેદા થતાં હતાં પરંતુ આ ફળો દેશ કાળ અને ગરમી ધરદીના ફેરફારને લઈને જુદી જુદી જાતનાં થતાં હતાં. જર્મનિમાં પ્રથમ તો જંગલમાં થતાં Berries (ખોર જેવાં ફળ) માણસના ખોરાક તરીકે વપરાતાં હતાં. પાછળથી ઝાડમાં થતાં ફળો અને Nuts (મેવા મીંજો)નો ઉમેરો થયો, અને કુદરતની કાચી, ચોખી અને વગર ફેરફાર કરેલી સ્થિતિમાં જે ફળોનો સ્વાદ સારો જણાયો તેજ ખોરાક તરીકે વાપરવામાં આવ્યાં. સુકાં ફળો Nuts કંકણ જાલનાં ફળ તો દરેક વખતે મળી શકે તેવુંજ કુદરતે કર્યું છે, કારણ ઝાડનાં ડાંખળાંમાંથી અથવા તો પાંદડાંમાંથી પડી ગયા પછી પણ તે ઘણો વખત સુધી રહી શકે છે.

જ્યાંસુધી જંગલોને સાફ કરી નાંખવામાં આવ્યાં નહતાં અને કુદરતને અડચણ કરવામાં આવી નહતી ત્યાં સુધી તો કંકણ જાલનાં ફળો અને ખોર વગેરે ફળ પુષ્કળ પેદા થતાં હતાં અને માણસ જાતને પોપણુ આપતાં હતાં. કુદરતે પોતાના સારા ગુણોને લઈ દરેક જાતનાં પ્રાણી માટે અને ખાસ કરીને પોતાનાં ખ્યારાં બચ્ચાં-માણસ માટે તો વધારે ઉદારતાથી ખોરાક પુરો પાડ્યો હતો. આ પ્રમાણે આપણને આપણા ખોરાક બાબતમાં ચોક્કસ જ્ઞાન મળી શકે છે. છતાં પણ આપણે તે બાબતમાં ભુલાવામાં પડવું નેહીએ નહિ, કારણ આવી બાબતમાં વિરૂધ્ધ તો ઘણી બાબતોથી બતાવવામાં આવે છે અને એવા ઘણા લોકો છે કે જેઓ કુદરત અને તેનો અવાજ જે આપણને સીખવે તેના કરતાં સાફ શિક્ષણ આપી શકે એમ પોતે સમજે છે. લોકોને પોતાનો ખોરા ખોરાક ક્યો છે તે બાબતનું કહેવામાં આવે છે ત્યારે તેઓ અન્યથા થાય છે અને તે ખોરાક ચાલુ લેવા એકદમ ચોક્કસ કરે છે. જે કે તેમને પોપણુ તત્ત્વવાળો ખોરાક ક્યો છે એવો સવાલ કરીએ છીએ ત્યારે તેમને એકદમ અપમાન લાગ્યું હોય તેવો ખાસ થાય છે.

કોઈને પણ નાઉમેદ ન કરવા માટે હું બહુજ ગંભીરતાથી ખોરાક વિષે વિવેચન કરીશ. (જે ચીજો પોતાની કુદરતી સ્થિતિમાં ફેરફાર કર્યા વગર સારો સ્વાદ આપે તેજ આપણે કુદરતી ખોરાક ગણી શકાય, કારણ ખોટી બનાવટથી તો ઘણી ખરાબમાં ખરાબ ચીજ સારી લાગે છે, આપણી જીભને ઉતરવાનું ઘણું સહેલું છે. વળી એ વાત પણ જગજગદેર છે છે કે પ્રાચીન જર્મનો જંગલનાં ખોર અને તેવા ફળ ઉપર ગુજરાન ચલાવતા હતા, તે વખતે પ્રાણીનો શિકાર કરવાનું શરૂ થયું નહતું અને તે શરૂ થયા પછી પણ ઘણા વખત સુધી ફળો તથા ખોર ઘણા વખત સુધી માણસના ઉપયોગમાં ખોરાક તરીકે આવતાં હતાં.) દરેક માણસે પ્રથમ તો અગાઉ બતાવવામાં આવ્યું છે તેમ પ્રાણી, હવા, અન્યથા અને પૃથ્વી તરફ નજર કરવી નેહીએ. જેઓથી એકદમ પરભાસ કુદરતી ખોરાક લેઈ ન શકાય તોપણ તેઓએ પોતાની ખોરાક લેવાની રીત બીજકુવ માદી કરી નાંખી મોજસોખના

કુદરતી-નૈસર્ગિક છવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુચની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે. ૪૨૯

પદાર્થો અને નુકસાનકારક ચીજોથી દૂર રહેવું જોઈએ. પ્રથમ તો દરેક જાણે જેમ અને તેમ માંસાહારથી દૂર રહેવું જોઈએ. મીઠું મેળવેલું અને ધુંવાડાવાળું માંસ બહુ ખરાબ છે તેમજ પોર્ક (હુકરનું માંસ) અને સોસેજસ (લગૂંચા) પણ બહુ ખરાબ છે. માંસને બદલે વધારે દુધ (ગરમ કર્યો વગરનું દુધ), છાસ, કોટેજ ચીઝ (પનીર) અને દહીં વગેરે ખાવાં જોઈએ.

છાં અને છાંવાળા પદાર્થો માટે હું ભલામણ કરી શકતો નથી. બટાટા, કઠોળ અને ભાખરી કુદરત વિરૂધ્ધના ખોરાક છે અને તેથી જેમ અને તેમ એ ખોરાક ઓછો લેવો જોઈએ. કેટલાંક શાક ભાજી કાચાંજ ખાઈ શકાય છે. Peas-વટાણા Carrots ગાજર Spinach (હિંદી 'બથુઆ' વનસ્પતિ) Turnips શલગમ કંદ કાચી રિચિતિમાંજ ખાઈ શકાય છે.

મજુરો અને તેવા ખીજા લોકો જેમને આખો દિવસ સમ્પત શારીરિક મહેનત કરવી પડે છે તેવાઓને બટાટા અને તેવાં કઠોળ અને ધાન તથા ભાખરી (Bread) ઓછા નુકસાન કરતા છે. જેઓને આવી સમ્પત મજુરી કરવાની નથી હોતી તેવાઓએ તો આવા ખોરાક ખીલકુલ ન ખાવા અથવા તો બહુ ઓછા પ્રમાણમાં લેવા જોઈએ. માંદગીના વખતમાં આવો ખોરાક ખાવામાં ખાસ સંભાળ રાખવી જોઈએ.

આપણા ખાણામાં કઠણ છાલવાળાં ફળો (Nuts) અને રસવાળા ફળો તો હમેશાં ખાવાં જોઈએ.

કેક અને તેની બીજી મીઠાઈઓ, ચોકોલેટ, કોકો, ખીરણી વગેરે ચીજો પાચનક્રિયાને હરકત કરતા છે અને તેથી તંદુરસ્તીને નુકસાન કરતા છે.

દારૂ હાલના જમાનામાં આખી દુનીયા ઉપર એક ભયંકર રાક્ષસ છે અને માણસ જાતનું સુખ અને તંદુરસ્તીનો જ્યાં ત્યાં વિનાશ કરે છે, તેટલા માટે આવા પદાર્થ ખીર (Beer) વાઈન (wine) વગેરેનો જેમ ઓછો ઉપયોગ થાય તેમ સારું. વધારે ઉત્તમ તો એજ છે કે આ કહેવાતા મોજશોખની ચીજોનો ખીલકુલ ઉપયોગ કરવો નહિ. તમાકુ પણ એક જુદો દોસ્ત છે, અને તેનાથી પણ સંભાળ જોઈલી રહે તેટલી રાખવી. ખીજા ઉત્તેજક પદાર્થો ચા, કોફી પણ તંદુરસ્તીનો દાટ વાળનારા પદાર્થો છે. આ પદાર્થો પણ ધીમાં ઝેર છે અને તેની અસર ન દેખાય તેવી રીતે થાય છે. કોફીનો આટલો બધો સાધારણ પ્રચાર થાય છે તેથી તેનાથી સંભાળ રાખવા મારે. ખાસ કહેવાની જરૂર છે. ચા કોફીને બદલે Malt-coffee અનાજમાંથી બનાવેલી કોફી વાપરવાથી ઓછું નુકસાન છે. જો કે ખરેખર કુદરતી પીણું તો માત્ર પાણીજ છે. જંગલનાં હરણો માત્ર પાણી પીએ છે.

લોકોએ ટુંકામાં જેમ અને તેમ ઓછું પીવું જોઈએ. Soup સેરવો અને તેવા પ્રવાહી ખોરાક જેમ અને તેમ ઓછા થવા જોઈએ. કારણ કુદરતે કદાચ પદાર્થ-જેને આવવાની જરૂર પડે છે તેવાજ માણસ માટે નિર્માણ કરેલા છે. જેમ પ્રવાહી પદાર્થો તથા આવાં પીણાં ઓછાં થવાં જોઈએ તેવીજ રીતે ખોરાકમાં મસાલો પણ ઓછો નાંખવો જોઈએ. મીઠું અને ખીજા મસાલા તંદુરસ્તીને નુકસાન કરનારા છે અને તેઓ કેટલાંક દરદો માટે તો ખાસ જવાબદાર છે. જંદરનું ક્ષત અને કેનસર આવા મસાલાથી થાય છે.

હાલ તો લોકોના ખાણા બાબતમાં આટલું કહેવું બસ થશે. જો લોકો સારો ખોરાક ખાવાનું શરૂ કરશે અને પોતાનો વ્યકુદરતી ખોરાક ખાવાનું કમતી કરશે અને ફળ તથા નર્સ ખાવામાં શુણ છે એમ સમજતાં શિખશે તો આખો આપ કેટલોક લાભ થવાનો સંભવ છે.

પરંતુ જેઓ કુદરત સાથે સંપૂર્ણ રીતે એક થવા માગતા હોય અને જળના ખોરાકમાં અમુક ભાગ તરીકે નહિ પણ જળ ઉપરજ માત્ર જીવન ગુજારવાની ઇચ્છા હોય તેમને સલાહની ખાસ જરૂર છે. અને માત્ર જળ ઉપર રહેનારાની સંખ્યા હવે તો વધતીજ જાનાની. કુદરત તરફ પ્રતિગમન કરવાનો વખત હવે આવી લાગ્યો છે. જે કુદરતની અસરને હરકત કરવામાં ન આવે તો માણસની પ્રેરણાશુદ્ધિ, સ્વાદ, અને અંતઃકરણ જળ, ખોર અને તેવાંજ જળો પોતાના ખોરાક તરીકે પસંદ કર્યા વગર રહેતજ નહિ. પરંતુ નદસ અને જંગલમાં થતાં ખોર વગેરે જળ આપણો ખાસ યોગ્ય ખોરાક છે.

Huckleberry હકલબેરી નામનું ખોર જેવું રસાલ દુધ દહિયો તરફ આકર્ષક જરૂર ખાસ ધ્યાન ખેંચે છે. આ જળ હજી પણ જર્મનીનાં જંગલમાં પુષ્કળ ઉત્પન્ન થાય છે અને પાકે છે ત્યારે પુષ્કળ ખજાનો વેચાય છે. જરૂર ઇચ્છે છે કે હકલબેરીની જો યોગ્યતા છે તે સમજવામાં આવે. આ ખોરને મદદ કરતાં ખીજાં સારાં જળો છે. સરસ, નાશપાતી, આલુ, એપ્રીકોટ, દ્રાક્ષ, અને વળી ગરમ પ્રદેશનાં જળો જેવાં કે બદામ, અજીર, ખજૂર, આરેક, નારંગી, તડબુચ, બનાના, કેળાં, જામફળ, મંથુ વગેરેમાંથી પણ પસંદ કરી શકાય તેવું છે. અરે માણસ! તારે માટે પ્રભુએ કેટલો બધો બંદોબસ્ત કર્યો છે? પરમેશ્વર જળને તારા ખોરાક તરીકે આપે છે. પરમેશ્વરના સૂચે તેને પસંદ કર્યો છે તેને જ. ઇચ્છું છું કે આ દૈવી બક્ષિસ સ્વીકારવાની ના પાડવામાં આવશે નહિ, અને આવી જરૂર જ બક્ષિસ લેવાની ના પાડવી એ કુદરત અને પરમેશ્વર વિરુદ્ધ પાપ કરવા જેવું છે. તેને તેના સામાન્ય થી સમજી જાહેરજ છે. દરદ અને તેવીજ હજારો જાતની પીડા પેદા થાય વા-માણસ.

ત્યારે કોઈ પણ જળનું ઝાડ પાકેલાં જળોથી ઝુકી રહેલું આપણે તમે જુઓ છો ત્યારે તમને આનંદ થતો નથી? આમાં મહાન પ્રભુનો હાથ (અવાજ) લુલાવાર છે એમ તમને લાગતું નથી? બાફેલા બટાટા, દરેક જાતનાં કઠોળ, બાખરી અને જાનનામાં આ જ એમ તમને લાગતું નથી? જળોની સાથે સરખામણી કરતાં શી વિસાદમાં છે? જળને શી તરોનાં મૂલ શરીર એ બધાં મુંદર મુડાલ જેવાં લાગે છે. તેમને નીમક અને તેવા ખીજાં ખોરાકો સ્વાદવાળાં થાય છે. જળો સ્વાદમાં ઘણાંજ આનંદદાયક તે ખોરાકો તેમનાં ઉમેરવામાં આવે છે ત્યારેજ હોય છે અને દેખીતાંજ તાજગી અને જીવન આપણા છે એક હોય છે, તેમની વાસ પણ સારી આપણાં આંતરડાંને ઇન્ન પહોંચે છે-તેવા ખોરાકથી પસ છે. નારાં છે. સંધેલા કુદરતી ખોરાકથી પસ છે. જળો (વગર સંધેલાં-કાચાં) થી આપણામાં નવું જીવન પસાવે છે. તેનાથી આપણામાં શક્તિ અને જીવન આવે છે. આપણા શરીરમાંથી નબળાઈ અને બિમારીનો નાશ થાય છે.

માણસે તંદુરસ્તી લાવનારી દવાઓ પીવાને શા માટે શોધવી જોઈએ? માત્ર જળો-માંજ તંદુરસ્તી લાવનારા રસો છે. તેવા રસો કુદરતે આપણે માટે તૈયાર રાખ્યા છે. આ રસો સ્વાદિષ્ટ છે અને દરેક રોગ કે દરદનો નાશ કરનારા છે. જળોમાં અમુત છે એમ કહીએ તો ચાલે. આવા મુંદર અને સ્વાદિષ્ટ જળોના રસ મેલી ત્રાસદાયક દવાઓ, બાજી પાલાના રસો અને ચા જેવી નુકશાન કરતા ઘીને શા માટે ખોળવી જોઈએ. આવી ઘીનેના ઉપયોગથી જીદી જીદી જાતનાં દરદોજ પેદા થાય છે. અને દવાથી આપણાં દરદો મરતાં નથી.

આજીવન કહે છે કે “દવાઓ વાપરવી નકામી છે, તેનાથી તને આરામ થશે નહિ.”
(જર ૪૬: ૧૧)

દવાઓ અને મલમ વગેરેથી તંદુરસ્તીને યિગાડ થાય છે એ વાત લોકો સમજતા નથી, એ ખરી દીલગીરીની વાત છે. એરી ચીજોની અસર આપણને ભુલાવે ખવરાવનારી છે.

કુદરત આપોઆપ ફળ પેદા કરે છે અને ફળમાં જરૂર પેદા થવામાં લોકોની બહુ દરમ્યાનગીરીની જરૂર પડતી નથી. અકુદરતી ખોરાક પેદા કરવામાં લોકોને પણ ખેતી અને જાડપાલા પેદા કરવા માટે સખ મજુરી કરવી પડે છે. હાલનો ખોરાક-ભાખરી, કઠોળ અને બટાટા જેવા અકુદરતી ખોરાક કુદરત પાસેથી તેની મરજી વિરૂદ્ધ પેદા કરાવવા ઘણી મહેનત કરવી પડે છે. આ પ્રમાણે હકીકત હોતાં ફળો કે જે કુદરતી ખોરાક છે તેને કાઢી નાંખવાનું શું કારણ છે તે બીલકુલ સમજી શકાતું નથી. જ્યો જે સ્થિતિમાં કુદરત પેદા કરે છે તેજ સ્થિતિમાં ખાવાં જોઈએ. આપણે તે ફળોને રાંધી, સુકાવી કે બીજી રીતે ફેરફાર કરીને ઉપયોગમાં લઈએ તો તેના અસલ ગુણમાં જરૂર ફરક પડી જાય છે. વળી જ્યોના રસ કાઢવામાં આવે છે. આવી રીતે રસ કાઢવા પણ ખરાબ નથી કારણ કૃત્રિમ રીતે કાઢેલો રસ, ફળની સાથે ખાવાથી જેટલો ગુણકારી છે તેટલો ગુણકારી રહેતો નથી. નરૂસ તેટલા માટે માણસના પૌષ્ટિક ખોરાકમાં મુખ્ય પદાર્થ ગણવો જોઈએ. કારણ નરૂસથી માણસમાં શક્તિ અને ગરમી પેદા થાય છે. જે કેટલાક લોકો પોતાના નખળા દાંતોને કારણે આવાં ફળો ખાઈ શકે નહિ તો ભૂકા કરીને ખાવાં જોઈએ. આવી રીતે ખાંડવા કે દળવાના સંચા પણ મળી શકે છે. હેઝલ મીમના ફળને અગ્રતા આપવી જોઈએ. કારણ તેઓ કૃત્રિમ તાજવીજ કર્યા વગર પણ પેદા થાય છે. અખોડ પણ તેવું જ ફળ છે. જે કે બીજાં ફળો પણ સારાં છે. ખારેક ખજૂર બીજાં ફળોની સાથે ખાવાથી બહુજ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

કાચું દુધ પણ ખાવાની ચીજોમાં ઉમેરવું જોઈએ. માખણ અને નરમ દહીં આલી શકે. તેમાં ખનતાં સુધી નીમક કે તેવા મસાલા નાંખવા જોઈએ નહિ, એકદમ ફળો ઉપરજ રહેવાનું ખની શકે તેમ નથી, તેથી આપણે દુધ, માખણ, ભાખરી તથા લીલી તરકારીથી ફેરફાર કરવો શરૂ થઈ શકે. જેવી રીતે ધાવનારાં નાનાં પ્રાણી અમુક વખત સુધી પોતાની માતાના દુધ ઉપર રહે છે, એજ પ્રમાણે સુધરેલ અને ખરાબ થઈ ગયેલ હોજરીને પણ ધીમે ધીમે કુદરતી ખોરાક લેતી કરવી જોઈએ. આ ફેરફાર કરવામાં દુધ બધી ચીજો કરતાં ઉત્તમ લાગે છે. તેની સાથે થોડી રોટલી પણ ન છૂટકે ખાવામાં હરકત નથી. આખા ઘઉંની રોટલી કે ભાખરી સારી પડશે. આપણે સાધારણ રીતે આથો કરીને જે પાઉં બીટકીટ વાપરીએ છીએ તે પાચન કરવામાં મુશ્કેલ પડે છે. અને તેથી તેની ભલામણ હું કરી શકતો નથી. માખણ, ભાખરી અને અંજીર સાથે ખાવાથી સારો સ્વાદ આવે છે.

ધીમે તાપે ઉકાળી કરેલા ફળોના મુરખ્યા, તાજાં ફળો, રેફ્રેજેરીઝ, હકલમેરીઝ, રાસ્પ-મેરીઝ વગેરેને (કર્ડ) દહીં વગેરે સાથે ખાવાથી સારાં લાગે છે. આવી ચીજો શરૂઆત કરનારાને માટે ખાસ ફીક છે, કારણ તેથી તેમને ખોરાક બહુ સારો માલમ પડશે નહિ. કર્ડસ નીચે પ્રમાણે તૈયાર કરવાનું છે:-જામવેલા દુધને ગરમ જગામાં મેલવું. પછી તેમાંથી છાસ બુદી પડી જાય ત્યારે એક ચાણીમાં નાંખી જે શેષ રહે તેમાં મીઠું દુધ અને મીઠાં તર નાંખવાથી તૈયાર થશે. જેઓ રાંધેલા ખોરાક સિવાય નભાવી શકે નહિ તેમણે બટાટા અને બીજા શાકભાજી સહીત એક ખાણું લેવું જોઈએ. શાક ભાજી વગેરે ટોપરાંનાં (માખણ) તેલથી રાંધવા એ સારું છે. આવી મેળવણી કરી-નરૂસ, તમામ જાતનાં ફળ, માખણ, રોટલી અને થોડાં શાકનો ખોરાક લેવો પ્રથમ શરૂ કરવો જોઈએ. આવો ખોરાક લેવાથી કોઈ પણ

૪૩૨ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પ્રનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.

કુટુંબમાં ઘણી તાંદુરસ્તી પેદા થવાની પૂરી વધી છે. ખોરાકમાં આવો સુધારો કરવો ખાસ જરૂરનો છે. ઉંચા વર્ગના લોકોએ માંદગીને વખતે નહિ પણ ચાલુ રીતે પણ આ ફેરફાર કરવામાં પહેલ કરવી જોઈએ.

ગરીબ લોકો એમ સમજે છે કે પૈસાદાર લોકોને માંસ, દારૂ, તમાકુ વગેરે વાપરવા મળી શકે છે તેથી પૈસાદાર લોકોને પોતા કરતાં ભાગ્યશાળી સમજે છે, અને આવી મેળ-શોખની ચીજો પોતાને પણ મળે તેવી આશા રાખે છે. પણ આ પ્રમાણે મોટા લોકોમાં થતાં દરદો અને દુઃખનીજ તેઓ આશા કરે છે એમ સમજવું જોઈએ, એટલે મોટા લોકોએ પ્રથમ તો આ વિનાશકારક ચીજોનો ઉપયોગ બંધ કરી હલકા અને ગરીબ લોકોને સારો દાખલો ખેસાડવો જોઈએ.

ખરેખર, ગરીબ અને તવંગર, નાના અને મોટા બધા લોકોએ કુદરત તરફ જવાને એક સરખો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. કુદરત-નાના મોટાનો ભેદ સ્વીકારતી નથી, પરંતુ હાલના સંજોગોમાં ઘણા લાંબા વખત સુધી કુદરત વિરૂધ્ધ જીવન ગાળવામાંથી ફરી કુદરત તરફ જવાનું ઉચ્ચ વર્ગે શરૂ કરવું જોઈએ. જોકે આ કામમાં પણ મદદની જરૂર પડશે.

ઉપર બતાવેલ ખોરાક લેવા બાબત “જંગબોર્ન” માંજ લોકો ઉતેજીત થયા છે એમ નથી પણ ત્યાં આ ખોરાક લેવાનું ચાલુ થયું છે ત્યાં ત્યાં આ ફેરફારથી સંતોષ પેદા થયો છે અને આવા ખોરાકથી થતા લાભ, આનંદ અને સુખને માટે આ ખોરાકનાં વખાણુ થાય છે. ઉપર બતાવેલી ચીજો કરતાં પણ ઓછું કરવું ‘બની’ શકે તેમ છે. નર્સ અને દેશી ફળો ખોરાક માટે પુરતાં છે અને માંદગીને વખતે તો ઘણી વખત આથી પણ સાદો ખોરાક લેવાની જરૂર પડે છે. વિશેષમાં પોતાની શક્તિ પ્રમાણે ખોરાકમાં પણ ફેરફાર કરવો પડે છે.

આ ફેરફાર કે ત્યાં ખોરાકમાં બીલકુલ માંસ જરા પણ આવતું નથી અને જેમાં ફળોનો મોટો ભાગ છે તેને “ન્યુ વેજિટેરીયેનીઝમ” કહેવું જોઈએ.

કઠોળ, લીલાં શાકભાજી, બટાટા, દાણા, ચોખ્ખા વગેરે કુદરતે પસંદ કરેલા નથી. તેમ માંસ પણ કુદરતી ખોરાક નથી, કારણ આ સઘળા ચીજો કાચી સ્થિતિમાં, સારો સ્વાદ આપતી નથી. તેમાં મસાલા વગેરે નાખ્યા વગર સારી લાગતી નથી. જે માણસ માંસ, તમાકુ, દારૂ વગેરેનો ઉપયોગ બંધ કરે છે તો તે વધારે સ્વચ્છતાથી રહી શકે છે અને કુદરત વિરૂધ્ધ પાપ કરતો અટકે છે એમ તેને જણાય છે. પણ માત્ર જળ, શેટલી, લીલાં શાક ભાજી, કઠોળ, નર્સ અને દુધ વગર ખાવાથી શરીરને પોષણ પુરતું મળતું નથી. નર્સમાં સ્તનપ્રદતા-વિદ્યાર છે, અને નર્સ અને દુધ સિવાયની ઉપર બતાવેલી ચીજો ખાનારા લોકો નખળા અને ફિક્કા જણાય છે. તેઓ ઠંડા અને જલદીથી ગભરાઈ જાય તેવા સ્વભાવવાળા જણાય છે. વળી બીજાં પણ દરદો કેટલીક વખત તેમને થાય છે. તેમનામાં નથી જીવનશક્તિ કે નથી હોતી શારીરિક ગરમી, જુના વેજિટેરીયન લોકો (જેઓ જળ બહુ પાતા નથી) ની તખીયનનો અનુભવ જલુ સારો જોવામાં આવતો નથી. તેઓમાંના ઘણા તો ફિક્કા અને લોહી વગરના નખળા પડી ગયેલા માણસો જણાય છે. એટલે તેઓએ પોતાનો મત મેલી દબ નવા મત એટલે કે સમજણ શક્તિથી વિચાર કરવો જોઈએ. જે કે એટલું જોવામાં આવે છે કે જુના વેજિટેરીયન ખોરાકની અસર કેટલાક લોકોમાં વહેલી જોવામાં આવે છે અને બીજા લોકોમાં માહી જોવામાં આવે છે. નર્સ ખોરાક તરીકેના વિરૂધ્ધ જે કંઈ કહેવામાં આવે છે તે તદ્દન ખોટું છે.

તાવની રામબાણુ દવા

રૂ. ૧૦૦) ઈનામનાળી.

મેઈ પણ જનનો તાર એટલે માડવો, એનાતરીઓ, ચોથીઓ, ઉનો, ટાઢીઓ ને ચાવતા જમાનાની નરી નરી જાતના ઉડતા તાવ અમારી દવાથી ન કતરે તો લીધેના પૈસા પાછા આપીશું મેઈએમ મામિત કરી આપશે જે રૈય ગિગ્ધવાલ કહાનજી દવાથી ચોથીઓ તાવ ન ગયો તો તેને રૂ. ૧૦૦ ઈનામ આપીશું ગોળી ૫૬ ની ડબી ૧ નો રૂ. ૧-૦-૦ ધણા રોગોને ઝટ આરામ કરનાર.

ગણિત-સે જીવન.

મેઈ મખમ એમ સામિત કરી આપશે ૫ આ દવામા ગણિત વાનનાનો શુભ નરી તો તેને રૂ. ૧૦૦) ઈનામ આપીશું

કમતામત થએલ ઇતિયોને તાકત આપી મતેજ જમાનો રામિત-સજીવનમા ખામ શુભ છે જરકાની જાટ, કમગનો દુખાગે, પગુ કગતર, મધીના કય, જુનો મરો, ખાસી વાયુના રોગો, મનાસિ અતરણુ અતજ્જત, પિત્તકમળી, કમગો પિત્તપાકુ, જીર્ણજ્વર વિગેરે ધણા દરોગો નાશ કરે છે સ્ત્રીના ગર્ભાશયના દરોગે ને ચતો ગર્ભપાન અગ્રકરે છે વાજણુને ગણિત-સેજીવનતું સેવન કરવાથી (અકરાની) પ્રાપ્તિ થાય છે શમિત-સજીવન શુક્રના તમામ દોષ મટાડી સ્ત્રી, પુરૂષ બાળ અને દકને પુટ, તેજની, કાન્તીસાન, જગવાન બનાવે છે ગોળી ૧૦૦ ની ડબી ના રૂ. ૨-૮-૧

પરમીઆની રામબાણુ દવા.

આ દવા તમામ જાતના પરમીયા મટાડે છે ઇતિમા થતી જાતરા અને ચાલતુ પર (રસી) બધ કરે છે રોગને ઉતારે છે, ટીપે ટીપે આવતો પેતામ સાફ લાવે છે, કળતર અને પેટનો દુખાવો મટાડે છે, નીચેની રગમા જે દર થાય છે તેને તગ્ત આગમ કરે છે તેમજ ધાતુ વધારી શમિત આપે છે અને સાધાના દુખાવા મટાડે છે, યાને પરમીયાથી થયેલ તમામ દરોગો નાશ કરે છે ડબી ૧ મા ગોળી ૧૬ શીશી એમ્ની મિમત રૂ. ૨-૪-૦

આ સિવાય તમામ રોગોની દવા અમારા એવાધાનયના મગે છે જે વી પી થી મોક વવામાં આવશે. પરદેશવી મગાનનારાએ નીચેને ગિગ્ધામે જુઓ, તાલુકા, પોષ્ટ ઓશીસ સાથે પત્ર વખણુ જાતે લેનારને અમદાવાદમા જઈ દવાને માલિકનાં હાથગમ દત્તી દુખનેથી નેરી

બાહુશાય ગુટિકા—ઉધરમની દવા.

આ દવાથી તાજ ઉધરસ નવું જમામા મગે છે જુની ખાસી અને કાન-દમ જેવા દરોગે થોડી મુદતમા આરામ કરે છે ગોળી ૫૦ ની ડબી ૧ ની દીમત રૂ. ૧-૦-૦

દાદર.

શાયરો ના થાય તો પસા પાછા

તમામ જાતની રાગી, કાળી અને ધોળી દાદર મટાડે છે ડબી ૧ ની મી રૂ. ૦-૪-૦
“ધાતુ વિકાર” નામનું પુસ્તક એક કાર્ડ લખનારને મફત મોમ્લનામા આપશે કાગળ પત્રનો વહેવાર હેઠ ઓશીમે કરવો

વૈદ્ય શા. ગિરધરલાલ કહાનજી.

હેઠ ઓશીસ.—સુ. ધોળકા જ અમદાવાદ.

If a woman is suffering from headaches brought on from tea, coffee, or autotoxemia, will drugs cure her? Isn't it a fact that she will have to correct her habits, if she ever gets well?

Suppose a rheumatic subject has the tippling habit, and keeps his nerve energy below par by sexual abuse—will drugs cure him? Will serums cure? If these so-called remedies cure, please explain to yourself in what way they remove the causes.

If the natives of India are enervated beyond their ordinary state by atmospheric or other causes, and then a hearty meal of rice be followed, before the starch is digested, by limes, causing an attack of cholera, will cholera serum cure the disease? I have been told by Englishmen, who have lived in India for years, that it is quite common to see natives in full health one day, and hear that they are dead and buried by the same time the next day, the disease being called cholera. Rice, or any decidedly starchy foods, eaten with lemons, limes, vinegar, or any other pronounced acid, may throw the victim of such eating into choleraic symptoms. Any food containing yeast, or that has taken on fermentation before it is eaten, when eaten by a person pronouncedly enervated, is liable to cause cholera or choleraic symptoms.

I have been called to see people suffering from vomiting, diarrhea, and muscle-cramping—cholera morbus—caused by hard work, hot weather, and a dinner consisting of bread, meat, potatoes and other cooked vegetables, many of them cooked with meat; cooked beets pickled in vinegar, sliced cucumbers wilted in vinegar, cake, pudding, pie; all washed down with a quart of butter milk. This is the style of eating that has brought the cucumber into disrepute, but no one has found fault with the bread loaded with yeast mixed with vinegar; few have accused overeating, and fewer have thought that it might come from enervation caused by sex exhaustion, or hot weather and the other depressing agents peculiar to hot weather.

What can drugs do? Relieve pain, of course! yes, but drugs that relieve pain check elimination, and all the disagreeable

symptoms are due to nature's efforts to throw off disease, and to paralyze the nerves with drugs means to surrender to disease.

Don't do it! Put all patients, suffering greatly, into a hot bath—as hot as can be borne—and keep them there until pain is gone, even if the bath must be prolonged for an hour or more; see that there is plenty of fresh air in the bathroom; keep cold cloths to the head, and allow frequent sips of cold water if there is a thirst and no nausea.

This treatment is applicable to any disease where there is much pain. In choleraic disease use frequent enemata.

Is this a proper treatment for children? Why not? If a child has cholera infantum and is becoming rapidly exhausted by frequent bowel movements and vomiting, what will bring relief sooner than a hot bath prolonged to full relaxation? Nothing! What else will bring full relief and do as little damage to the patient? Nothing! Will drugs relieve this state? Yes, but if as quickly as the hot bath, life will be endangered; for not anything will bring so quick relief as a hot bath, except morphine or opium—two drugs that should never be used in diseases of the very young and very old, because of their death-dealing influences on these subjects. Ten thousand times ten thousand babies have been snatched from mothers' breasts by the drug that has bereft as many homes of their bread-winners; and all this pain, sorrow, and slaughter have been brought into homes in the guise of an angel of mercy.

"What do drugs do for the average consultant?" Relieve symptoms. "If the person is free from symptoms for a given time afterwards, isn't he cured?" Let us reason together. Suppose the symptoms prescribed for be those of a periodic headache, is n't it a fact that the nerve-storm (headache) will spend its force and be gone every little while without the aid of drugs? If drugs do anything, they merely cut the attack short. "Well, isn't it worth while to get relief?" Yes, if the relief does not cost too much; but if the drug is used to bring relief from two to five years, and in that time weakens heart action to such an extent that the patient suddenly dies from heart paralysis, isn't

heart failures in some and apoplexy in others. What can drugs do to prevent such an ending? Nothing, except to hasten it. The only cure is to correct the life, cultivate poise, and then be patient.

Browning's prescription is good, and all who need it should take it "And I must bear what is ordained with patience, being aware necessity doth front the universe with an invincible gesture."

It is the part of good sense and wisdom to learn to interpret the gesture correctly. Every individual should learn what nature would have him do, and then do it. Nature's language is sign language, if we pay strict attention, we shall be taught by nature just what we should do under all circumstances. The majority of people with whom I meet are unconscious of this teaching.

Pain is a warning; discomfort calls the attention to the fact that something is going wrong. Wise people will endeavour to find the cause and remove it, the fool will clamor for relief and pay a fool doctor to stop the pain or suppress the discomfort; and then both fools flatter themselves that they have performed a wise act, and the result is that the cause remains and continues to undermine the heart or some other organ, until degeneration and death end the fool's career. "A fool's errand" is in looking for cures in a fool's paradise—*cures that do not remove causes.*

Those who would live out their full time should endeavor to learn the nature of all physical and mental discomfort, and, when it is found, remove the cause. If it is heart palpitation, stop eating fast or bolting food, cut down the quantity of starch consumed, or cut out tea and coffee. It may come from other causes, find out just what the cause is, and then remove it; and if you can't find the cause, employ some one who can. A-body can't live out its time in discomfort, nor when it is having periodic sick spells. Removing pain by deadening sensations is not curing disease; *cause must be removed.*

When the life-forces are battered down by erroneous living and bad habits until resistance is lost and elimination so imperfect that the body can not protect itself from its common daily enemy—namely, fermentation—then tissue degeneration takes place. If the lungs are the vulnerable point, tuberculosis develops. Treatment that destroys the germs (if such a thing were possible) would not cure the disease; for digestion and blood-making have been impaired by bad habits, and until the life is righted, the patient will be sick, it matters not how much effort is made in the line of destroying germs. Fear prevents many, suffering from heart and lung diseases, from recovering. Fear must be cured.

Few patients can be righted and permanently cured by simply directing attention to physical derangements. The mental attitude must be properly adjusted before dependable health can be established.

The cult that ignores disease—cures it by neglecting it—will surprise occasionally by an unexpected death. Hopefulness and a disposition to affirm health are good; but a sensible estimate of bodily derangements, and then a proper adjustment of the body and mind to its environment, are, to say the least, wise. An unbelief in the necessity of disease is a good state of mind, but an unbelief in the possibility of disease as a result of broken law is inexcusably senseless, and a curing system built on such a foundation must crumble down.

There is no question in my mind but that there is too much made of disease; too much time is spent talking of disease; too much tendency by the profession to make great things out of little nothings. And this has caused the people generally to be nervous and apprehensive. People are too proud to believe that a pain in the right, anterior, lower abdominal region is an attack of appendicitis; and too frequently this opinion is encouraged by a doctor who is more interested in fees than in the *greatest good* for his patient.

Why should a patient submit to an operation for real appendicitis when every case not complicated by frequent examination, drugs, and food will get well without an operation? Every

case will get well if kept quiet, given only water by mouth, and enemas every night. Keep food away until the bowels move, and after that give liquid food for four or five days, and then begin very lightly on solid foods. The advantage of this natural cure is that the disease will not return, where as those operated upon have recurring appendicitis, hernia, and many have so much trouble with drawing and puckering of the scar tissues that the bowels are obstructed and a second operation is made necessary, and then a third and others. (See my monograph on " Appendicitis. ")

It is not only not necessary to give drugs, but it is oftener a detriment, and sometimes an injury, and most surgery that is practiced to day is positively unnecessary.

There are thousands of invalids today, who have been cured by proper mental and physical discipline, but who now are confirmed egomaniacs. The egomania is a sick habit—a conceit that they are sick—and quite beyond the skill of physicians; which so far as commercialized doctors are concerned, is true. This class of sick people have evolved a species of enjoyment; it consists of a good-sized sick habit; they appear really to enjoy their invalidism and in telling about how they have been exploited by the profession.

The average medical man's skill consists of building, in his patients, the sick habit, when not building a drug habit. Many people make the mistake of believing that a doctor is a doctor and that every M. D. must be a physician. The chance for selecting an expert in any other calling in life. Start out to find an expert carpenter or other tradesman, a real expert lawyer or minister, and the search will be much on the order of that made by Diogenes when he went in search of an honest man. Why is this? Because physical cures must be balanced with mental cures. The physician may be expert so far as the application of cures to the physical is concerned, but every invalid has a psychological aspect to his case which, if not attended to properly, will frustrate the best treatment directed to the physical.

Disease is psycho-physical, and cures must be mental as well as physical.

પાર્વતી પ્રતિ નારદ પ્રબોધ.

(લેખક: પंडित योजानाथ शर्मा, सु. वरसोदा.)

હરિગીત છંદ.

જેના રૂડા નિર્મળપણે જપમાળ જગદીશની કરે,
જેની સુખાવહ અસ્તિથી પ્રભુ ધ્યાન યોગીજન ધરે;
તીર્થ સ્થળે જઈ દેવનાં દર્શન કરી દુઃખડાં હરો,
એવી રૂડી કાયા પ્રતિ દુર્લભ દેવી ! ના કરો. ૧

અમીભર નયન યે જેહનાં આ વિશ્વ અવલોકી શકે,
મન તત્ત્વ સત્યાસત્યની કરી શોધ વસ્તુ પારખે;
વળી ઇષ્ટ અર્થ સમાધિ કરીને યમ થકીયે ના ઠરો,
એવી રૂડી કાયા પ્રતિ દુર્લભ દેવી ! ના કરો. ૨

પત્થર જુઓને, કાંઈ પણ ચેતનપણે ગ્રહતો નથી,
હસ્તે કરો જગ સેવના મૂકાઈ ભરો પાપથી;
એ હસ્તના અસ્તિત્વથી ઉત્પતિ પદે પગલાં ભરો,
એવી રૂડી કાયા પ્રતિ દુર્લભ દેવી ! ના કરો. ૩

કણીવડે સજ્ઞ જ્ઞાનમય શબ્દો શ્રવણ કરાય છે,
પુખ્તો તણા સદ્ગુણ પણ નાસાવડે સૂઘાય છે;
જેથી અલૌકિક દિવ્યતાનું જ્ઞાન દિલડામાં ધરો,
એવી રૂડી કાયા પ્રતિ દુર્લભ દેવી ! ના કરો. ૪

શીત ઉષ્ણ એ બે સ્પર્શનું શુભ જ્ઞાન જે માંહી ભર્યું,
કોટયાન કોટિ પ્રકારના સંકલ્પમય જ્યાં મન ઠર્યું;
પટ્ટ અકમાં પટ્ટ દેવના આવાસનાં સુંદર ધરો,
એવી રૂડી કાયા પ્રતિ દુર્લભ દેવી ! ના કરો. ૫

જ્યાં નિશ્ચયાર્થ વિનિશ્ચિતા સદ્બુદ્ધિ વાસ કરી રહી,
જ્યાં ચિન્તવનાર્થ સુચિત્તની નિર્મળ નદી રહે છે વહી;
હું ઇષ્ટનો મુજ ઇષ્ટ એમ અહંસ્વભાવ તથા ખરો,
એવી રૂડી કાયા પ્રતિ દુર્લભ દેવી ! ના કરો. ૬

* ઉમા-હિમવતી શંકરને પતિ તરીકે પ્રાપ્ત કરવા તપ કરતાં હતાં તે સમયે નારદ મુનિએ ઉપદેશ કર્યો હતો તે પ્રસંગને લગતું આ કાવ્ય છે, અને તેમાં "નવજીવન" પ્રાપ્ત કરવાનો સિદ્ધાંત પ્રબોધેલો છે.

હરિ કીર્તનાર્થ મનોહરા રસના રસિકે જ્યાં રાજ્યતી,
ગોલોક કે કૈલાસમાં જાવાની શકિત ખીરાજતી;
નથી અન્ય પ્રાણી સમીપ એવા જ્ઞાનનો નિર્મળ ઝરો,
એવી રૂઝી કાયા પ્રતિ હુલ્લેક્ષ દેવી ! ના કરો. ૭

વ્યવહાર કે પરમાર્થનું સાધન ખરું માનવ તણું,
એથી તમોને નવ ઘટે તન કલેશને કાતાપણું;
કેમળ કમળ સમ નેત્રને ક્યમ સુકવવા કેમ જાદરો,
એવી રૂઝી કાયા પ્રતિ હુલ્લેક્ષ દેવી ! ના-કરો ૮

એ સાબળી ગિરિરામ દિકરી બોલીઆં નારદ પ્રતિ,
નાશી શરીર અવિનાશી કરવા ચત્ત અમ સુંદર અતિ;
જે સાધને, મરવું પડે એ કાર્ય શીદ સ્વપ્ને સમરો.
કૃપિરામ નમ્રજિવનાર્થ થીમદ આપ પ્રણ સુરતા કાવે. ૯
આધિ તથા બ્યાધિ વિદ્યારણ આ સમાધિ મન છે,
શંકર મુખને પ્રાપ્ત કરી અન મૃત્યુ થાના તંત્ર છે,
હો, પ્રથ લાગો કષ્ટ પણ પ્રાપ્તિ સૂધી હઠવું નથી,
આત્મા અમારા માર્ગમાં બની જો શકે કંઈ, આપથી ૧૦

સોરઠો.

શૈલ સુતાનો બોધ નારદને ઘટમા ગમ્યો;
નવજીવનની શોધ કરવા વનમા સંચર્યા. ૧૧

પરબ્રહ્મ-પરમાત્મા અને જગતની ઉત્પત્તિ વિષે
અલ્પ વિચાર.

(લેખક ડૉ મૂહાદેવ પ્રસાદ, ઈ એમ ઇ, એન. ડી.)

“एकं सवित्रा बहुधा वदन्ति” “The Real is One wise men call
It variously.”
જગદેવ I.—CXIV—46.

“एकमेवाद्वितीयम्” “One only, without a second.”

છાન્દોગ્યોપનીષદ VI—11—I.

“To define God is to deny him” —SPINOZA.

“नसतो विद्यते भावो” (ભગવદ્ગીતા) Ex Nihil Nihil fit—
Nothing can come out of nothing, શુન્યમાંથી કંઈજ પેદા થઈ શકે નહિ.”
એવો ઉચ્ચામાં ઉચ્ચ શીવસુદીનો અને તાન્મયા તાન્મ પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર (માયન્સ)નો મત

છે. આ રીતે આ સમાધિ-બ્રહ્માંડ-વિશ્વ-અને તેમાં જે કંઈ છે, તે સર્વતા, એક આદિ કારણને આપણાં શાસ્ત્રોમાં પરબ્રહ્મ-બ્રહ્મ-પરમાત્મા-વગેરે નામોથી સૂચવેલ છે. તેનું મૂળ-વાસ્તવ સ્વરૂપ તો અનિર્વાચ્ય છે, છતાં જો કુદિને દૂરમાં દૂર પહોંચાડીએ તો તેમના ચુલો આપણને ત્રણ માણસ પડે છે, અને તે સત્-ચિદ્-આનંદ Existence-Intelligence-Bliss Absolute છે. આવા મૂળ-આદિ કારણમાંથી આ બ્રહ્માંડ-વિશ્વ-જગતની ઉત્પત્તિ શી રીતે થઈ તે વિષે ધર્મપુસ્તકોમાં-ધર્મશાસ્ત્રોમાં, શિવોક્તિઓમાં, અને દર્શનશાસ્ત્રોમાં એટલું બધું વિવેચન કરેલું છે, અને છતાં તે વિષયમાં એટલા બધા મતભેદ હજી મુંધી જોવામાં આવે છે, અને તે સંબંધી ચોક્કસ નિર્ણય ઉપર આવવાની હાલમાં એટલી થોડી અગત્ય છે કે તેથી તે સંબંધી પોતાનો અલ્પ વિચાર દર્શાવવાનું લેખક સાહસ કરતો નથી. માત્ર એક બે વચનો ધર્મશાસ્ત્રોમાંથી અત્ર ઉતારી સંતોષ માનીશું.

છાન્દોગ્યોપનિષદ (vi-ii-3) માં લખ્યું છે કે “તદૈક્ષત વહુસ્યાં પ્રજાયેય । પરબ્રહ્મ-પરમાત્માએ ઇચ્છ્યું કે હું જે એક છું તેમાંથી અનેક થાઉં-હું જન્મું.” બાઈબલમાં લખ્યું છે કે “God said Let there be Light and there was Light. પરમાત્માએ કહ્યું (ઇચ્છ્યું) કે પ્રકાશ (જગતની ઉત્પત્તિ) પેદા થાઓ, અને તે પ્રમાણે જન્મ્યું.”

વિજ્ઞાતપતિનાં-વિશ્વરચનાં મુખ્ય મુખ્ય સોપાનો-પગથીયાં (Stages of Evolution of creation) તત્તરિય ઉપનિષદમાં એવી તો આબેહુબ રીતે વર્ણવેલ છે કે તે વર્તમાનકાળના વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ (સાયન્સીસ્ટ) ની અભિસંધિવાદ “નેબ્યુલર થીયરી” (Nebular Theory) ને તદ્દન મંજૂતી આવે છે. મૂળ વચનો આ પ્રમાણે છે:-

“તસ્માદ્દા એતસ્માદાત્મન આકાશઃ સંમૂતઃ । આકાશાદ્વાયુઃ । વાયોરપ્તિઃ । અગ્નેરાપઃ । અદભ્યઃ પૃથિવી । પૃથિવ્યા ઓષધયઃ । ઓષધિભ્યોઽન્નમ્ । અન્નાદ્રેતઃ । રેતસઃ પુરુષઃ ॥

અર્થાત્ “જ્યારે પરમાત્મા આ વિશ્વને રચવા લાગ્યા ત્યારે પ્રથમ તેમણે આકાશ (ઇથર Ether) ઉપજાવ્યું; આકાશ (ઇથર) માંથી વાયુમય સ્થિતિ પેદા થઈ; વાયુમય સ્થિતિમાંથી જ્વલંત (અગ્નિરૂપ) સ્થિતિ પેદા થઈ; અને તેમાંથી પ્રવાહી (પીગમેલીઃ ધાતુ જેવી Molten or Liquid or as the Hindu Shastras technically call it, “Aqueous”) સ્થિતિ નિપજી; અને પ્રવાહીમાંથી ઘનસ્થિતિ (પૃથ્વી જેવી) બની; ઘન-પૃથ્વીમાંથી વનસ્પતિ પેદા થઈ; વનસ્પતિમાંથી અન્ન-ખોરાક પેદા થયો; અને ખોરાકમાંથી રેતસ- (છવખીજ) પેદા થયું; અને રેતસમાંથી મનુષ્ય ઉદ્ભવ્યો.”

વળી ઋગ્વેદ (૮-૮-૪૮) માં લખ્યું છે કે:-

“ઓં કૃતશ્ચ સસશ્ચા મીદ્ધાત્તપસોઽખ્યજાયતે । તતો રાંઘ્યજાયત તતઃ સમુદ્રો અર્ણવઃ ॥ ઓં સમુદ્રાદર્ણવાદધિ સંવત્સરો અજાયત । અહોરાત્રાણિ વિદધદ્વિશ્વસ્ય મિપતો વશી ॥ સૂર્યાચન્દ્રમસૌ ધાતા યથાપૂર્વમકલ્પયત્ । દિવશ્ચ પૃથિવીશ્ચાન્તરિક્ષમયો સ્વઃ ॥

“By God’s command His nature brought to light
The principles and the atoms of this earth,
Then came chaos and heat and motion bright,
And then the waves of ocean got their birth.

× ×

“And after these the planets moved aright
Along the annual course of heaven blue,
The King of all creatures the day and night
Without effort and in their order due.

× ×

“And as before the Maker made again ‘
The sun, the moon and bodies dark and bright,
The sky above, the place unknown to pain—
The home of bliss—The realm of holy light.”

અર્થાત “જગત્કર્તાના મહિમાવડે વિદ્યા અને પરમાણુનો પ્રકાશ થયો; અને આ પરમાણુઓ ને છિન્નભિન્ન હતાં તેમાં સ્વરૂપ ધારણ કરવાની શક્તિ ઉત્પન્ન થઈ જલાદિ પંચભૂત પ્રગટ થયાં.

“જલાદિ પંચભૂતો ઉત્પન્ન થયા પછી વિવિધ લોક (અહ-ઉપઅહ)ને ગતિ પ્રાપ્ત થઈ; જગતના સ્વામીએ સહજમાં દિન અને રાત્રિના સમયના વિભાગ કરી દીધા.

વિદ્યાતા, ઐટલે સર્વ જગતના ધારણ અને પોષણ કરવાવાળા તથા સુખ દેવાવાળા છે એવા પરમાત્માએ સૂર્ય, ચંદ્ર અને પૃથ્વી આદિ આકાશ-અવકાશમાં રહેલ સર્વ લોક (અહ ઉપઅહાદિ)ને પૂર્વકલ્પવત્ કલ્પે કલ્પે ફરી ફરીને બનાવ્યા.”

આનેજ મળતા વિચારો, અર્થાત પ્રાચીન ધર્મશાસ્ત્ર અને ચાર્વાચીન પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર (Science) ને સંમેલીત કરનાર જગતની ઉત્પત્તિ અને પ્રકટિકરણ (ઇવોલ્યુશન Evolution) સંબંધી વિચારો, એક લેખકે (W. H. Carruth) બહુ સુંદર રીતે એક ઇંગ્રેજી કાવ્યમાં પ્રદર્શિત કર્યા છે તેમાંથી માત્ર થોડીકજ દુંકા અત્ર ઉતારીશું:-

“A fire-mist and a planet,
A crystal and a cell,
A jelly-fish and a saurian,
And caves where the cave-men dwell;
Then a sense of law and beauty,
And a face turned from the clod,—
Some call it Evolution,
And others call it God.”

× ×

“Acids and alkalis acting,
 Proceeding and acting again,
 Operating, transmuting, fomenting,
 In throes and spasms of pain—
 Uniting, reacting, atoning,
 Like souls passing under the rod—
 Some people call it Chemistry,
 And others call it God.”

x x

“Like tides on a crescent sea-beach,
 When the moon is new and thin,
 Into our hearts high yearnings
 Come welling and surging in,—
 Come from the mystic ocean
 Whose rim no foot has trod,—
 Some of us call it Longing,
 And others call it God.”

x x

આ અતિ લાલિત્યમય, ચિત્રવિચિત્ર વિશ્વ શ્રી પરમાત્માનાજ મહિમાનો વિશ્વાસ છે એ ભાવ બહુજ ઉત્તમ પ્રકારે પરમ વિદુશી એની ખીસ'ટે નીચેના શબ્દોમાં દર્શાવ્યો છે—

“The Revelation, highest, fullest, best, is the Self-unveiling of Deity in the Kosmos, the revealing of attribute after attribute, power after power, beauty after beauty, in all the various forms which in their totality compose the universe. He shows His splendour in the sun; His infinity in the star-flecked fields of space; His strength in mountains; His purity in snow-clad peaks and translucent air; His energy in rolling ocean-billows; His beauty in tumbling mountain-torrent, in smooth, clear lake, in cool, deep forest and in sunlit plain; His fearlessness in the hero; His patience in the saint; His tenderness in mother-love, His protecting care in father and in king; His wisdom in the philosopher; His knowledge in the scientist; His healing power in the physician; His justice in the judge; His wealth in the merchant; His teaching power in the priest; His industry in the artisan. He whispers to us in the breeze; He smiles on us in the sunshine, He chides us in disease, He stimulates us, now by success and now by failure. Everywhere and in everything

He gives us glimpses of himself to lure us on to love Him, and he hides Himself that we may learn to stand alone. To know Him everywhere is the true Wisdom; to love Him everywhere is the true Desire; to serve Him everywhere is the true Action. This Self-revealing of God is the highest Revelation : all others are subsidiary and partial."

“ ઐશાન્મેષઃ—સર્વોત્કૃષ્ટ, સંપૂર્ણ, ઉત્તમોત્તમ દેવી આવિષ્કાર—તેજ છે કે જ્યાં આ સમગ્ર બ્રહ્માંડ-વિશ્વમાં પરમાત્મા પોતાનું સ્વયં પ્રકાશન કરીને એક પછી એક શુભ, એક પછી એક શક્તિ, એક પછી એક રમણીયતા-લાલિત્ય, પ્રકટ કર્યે જાય છે, અને આવા સમગ્ર પ્રકટિકરણને બ્રહ્માંડ અથવા વિશ્વ અગર સમષ્ટિ નામથી ઉલ્લેખવામાં આવે છે. વધારે સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહીએ તો, પરમાત્મા પોતાની જ્યોતિ-દીપ્તિનો કંઈક ખ્યાલ આપણને સૂર્યની મારશત આપે છે; પોતાની અનંત વ્યાપકતા અને અગણીતતાનો ખ્યાલ તારા અને ગ્રહ-ઉપગ્રહથી ખીચોખીચ ભરેલ આકાશથી આપે છે; પોતાનું બળ ગગનચુંબી પર્વતોમાં બતાવે છે; પોતાની નિર્મળતા હિમાદ્રત (બરફથી ઢંકાયેલાં) ગિરિશૃંગોમાં અને સ્વચ્છ હવામાં દેખાડે છે; પોતાની કાર્યશક્તિ ગંભીર ગમડતાં સમુદ્રનાં મોજામાં; પોતાના મનોહારિત્વ-સૌંદર્ય-શોભા જણાવવા માટે તેમણે પર્વતોમાં આમતેજ ગમડતા જળપ્રવાહો, અદ્ભુત-સપાટ, સ્વચ્છ સરોવરો, શીતલ ગાદાં વનો, અને ઉજ્જવલ સૂર્યસ્પર્શિતઓથી છવાયેલાં મેદાનો સર-જ્યાં છે; પોતાની નિર્ભયતા અને શૌર્ય વીર્યોદ્ધાઓમાં દર્શાવી આપે છે; પોતાનું ધૈર્ય અને સંહિષ્ણુતા સાધુઓમાં અને મુનિઓનાં જીવનોદ્ધાર બતાવી આપે છે; પોતાની દયા-માયામય મૃદુતાનું જ્ઞાન આપણને માતૃપ્રેમવડે દર્શાવે છે; પોતાની રક્ષકતા-પાલકતા વિપેની તત્પરતા પિતા અને રાજામાં દેખાડી આપે છે; પોતાની બુદ્ધિ-ઉદ્ઘાપણ દિલસુદોમાં અને તત્વજ્ઞાની-ઓમાં પ્રકટાવે છે; પોતાનું જ્ઞાન વિદ્યાકલાભિસંપૂર્ણ (સાયન્ટીસ્ટ) માં દર્શાવે છે, પોતાની હઃખનિવારક શક્તિ વૈદ્યવરોમાં; પોતાનો ન્યાય અને અપક્ષપાત ન્યાયાધિશમાં; પોતાની સમૃદ્ધિ-સંપત્તિ-ધન-વૈભવાદિ વ્યાપારીઓમાં; પોતાની ઉપદેશક શક્તિ ધર્મોપદેશમાં; અને પોતાનો ઉદ્યોગ-કર્મશીલતા કારીગરોમાં પરમાત્મા દેખાડી આપે છે. પવનચક્કરીની મારશત પરમાત્મા આપણા કાનમાં ધીમે રહીને સાંકેતિક શબ્દો બોલે છે; પ્રકાશનાં કિરણો રૂપે પરમાત્મા આપણા ઉપર કૃપાદષ્ટિ વરસાવ્યા કરે છે; આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોનું આપણે ઉલ્લંઘન કરીએ છીએ ત્યારે જાણે આપણને પરમાત્મા ટપકો આપતા હોય તેમ આપણને વ્યાધિ-ગ્રસ્ત બનાવે છે; અને ધડીકમાં જાય અને ધડીકમાં નિષ્કળતા વડે તેઓ આપણને ઉત્તેજિત કરે છે. સ્થળે સ્થળે અને પ્રત્યેક વસ્તુમાં ક્ષણિક દર્શન (જાંખી) કરાવી આપણાં ચિત્તને પ્રેમભક્તિના પાઠ પઢાવે છે; અને પાછા કોઈ કોઈ વાર અગોચર બની (સંતાઈ) જઈ સ્વાભાવિક-બન-સ્વાસ્થ્ય શીખવે છે. પરમાત્માને સર્વ સ્થળે જોવા એજ ખરો જ્ઞાનયોગ છે; સર્વ વસ્તુ-સર્વ પ્રાણી-સર્વ રિચિતિના અંતરમાં અવશ્યમેવ રહેલા પરમાત્માને પૂર્ણ પ્રેમથી પૂજવા એજ ખરો ભક્તિયોગ છે; અને મન-વચન-કર્મવડે સર્વથા સર્વની સેવા કરવી એજ પરમાત્માની સેવા છે એવી બાવનાપૂર્વક જીવનવ્યવહાર નિભાવવો એનું જ નામ ખરો કર્મયોગ છે. પરમતત્વનો આવો આત્મપ્રકાશ એજ સર્વોત્કૃષ્ટ વિશ્વદર્શન છે. ખીજા બધાં જાણ અને અસંપૂર્ણ છે.”

બ્રહ્માંડ—વિશ્વ—સમષ્ટિ (COSMOS OR MACROCOSM)

(લેખક. ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી. ઇત્યાદિ.)

“The heavens declare His handiwork.”

—Bible.

“इहैकस्यं जगत्कृत्स्नं पश्याद्य सचराचरम् ।

मम देहे गुडाकेश यच्चान्यद्दृष्टुं मिच्छसि ॥

पश्य मे पार्थ रूपाणि शतशोऽप्य सहस्रशः ।

नानाविधानि दिव्यानि नानાવર્ણાકૃતીનિ ચ ॥

મગવદ્વીતા. અ. ૧૧. શ્લો. ૫-૭.

કોઈ સ્વચ્છ રાત્રિએ અસંખ્ય તારા અને ગ્રહ ઉપગ્રહથી છવાઈ રહેલા આકાશ તરફ આપણે એકાદ પર્વતના શિખરપર ઉભા રહી દૃષ્ટિ કરીએ તો તે સમયે કંતું ગંભીર દ્રવ્ય આપણી સમક્ષ ‘ખડું’ થાય !! પરમાત્માની સુન્દરી આ અગાધ સૃષ્ટિની નિઃસીમ વ્યાપકતા અને શાભા જોઈ આપણે દિગ્મુદ્ગમ બની નજરે છીએ. આપણી પૃથ્વી કેટલી મોટી અને વિશાળ છે તેનો ખ્યાલ તો કંઈક આપણને છે; કારણ કે એક મુવથી પીન મુવ સુધીનો પૃથ્વીનો વ્યાસ (Diametre) વીસ લાખ મીટર (Metre) છે, અને પૃથ્વીની સપાટીનું ક્ષેત્રફળ લગભગ વીસ કરોડ ચોરસ મૈલ છે જેમાંનાં આઠમાં આઠો કે ભાગ પાણીથી ઢંકાયેલો છે; તેમ છતાં તેના પર લગભગ બે અબજ મનુષ્યો અને અસંખ્ય પશુ પક્ષીઓ વસે છે, અને તેમાંથી સરાસરી ૬૭ મનુષ્યો દર મિનિટે મરી જાય છે. આપણી પૃથ્વી ગોળાકાર છે છતાં નારંગીની પેઠે બે મુવ આગળથી તે જરા દબાઈ જવાથી તેનો તે વ્યાસ ૨૧ માઈલ ટુંકો છે. આ પૃથ્વીના કરતાં સૂર્ય, પ્રોફેસર ચેંગની ગણતરી પ્રમાણે, ૧૨,૮૦,૦૦૦ (બાર લાખ એંશી હજાર) ગણો મોટો છે. પરંતુ આટલા બધા ગંગાવર કદના સૂર્ય કરતાં પણ ‘સીરિયસ’ અથવા ‘ડૉગ સ્ટાર’ (Sirius or the Dog Star) ૫૦૦૦ (પાંચ હજાર) ગણો વધારે મોટો છે, એવી પ્રોફેસર પ્રોક્ટર (Prof. Proctor) ની ગણતરી છે. એથી પણ વળી વધારે મોટો એક અરક્ટ્યુરસ (Arcturus) નામનો તારો છે જે આપણા સૂર્ય કરતાં ૩,૭૫,૦૦૦ (ત્રણ લાખ પંચોતેર હજાર) ગણો વધારે મોટો છે !! આવા બેહદ મોટા તારા (મોટા સૂર્ય)ની આસપાસ કેટલાએ ગ્રહ ઉપગ્રહો ફરતા હશે તે કોણ કહી શકે તેમ છે ?? હવે ચળકાટ અગર તેજસ્વીતાની વાત કરીએ. મૃગશિરા નામના નક્ષત્રપૂંજ જેને ઇંગ્રેજોમાં ઓરાઇઓન (The constellation of Orion) કહે છે, તેમાં આવેલો એક સૌથી વધારે પ્રકાશ આપનારો તારો રિગેલ (Rigel) આપણા સૂર્ય કરતાં વીસ હજાર ગણો વધારે તેજસ્વી છે. ત્યારે ઉડો વિચાર નહિ કરનારને સદબંધ પ્રશ્ન એ ઉઠશે કે જો રિગેલ નામના તારામાં ખરેખર આપણા વીસ હજાર સૂર્ય જેટલું એકત્ર તેજ હોય તો આપણને તે એટલું ‘બધું’ જણાતું કેમ નથી ? આ શંકાનું સમાધાન માત્ર એજ છે કે આ તારો આપણી પૃથ્વીથી એટલા બધા મૈલ દૂર છે કે તે સંખ્યા જો આ પૃથ્વર લખવા, બેસીએ તો તે સંખ્યાનાં આંકડાથી આખું પૃથ્વ પુરેપુરું ભરાઈ જાય તોપણ તે સંખ્યા પુરી ન થાય. તેથી આ અગાધ લખાઈ ટુંકાણમાં દર્શાવવા માટે ખગોળવેત્તાઓએ એક નવીન એકમ (Unit) બનાવ્યો છે. તે સમજવા માટે આપણે

પૃથ્વીથી શરૂ કરતું નોંધ્યો. આપણી પૃથ્વી સૂર્યથી સરાસરી ૯,૨૨,૫૦,૦૦૦ (નવ કરોડ, બાવીસલાખ, પચાસ હજાર) મૈલ દૂર છે. છતાં આટલે બધે અંતરેથી પ્રકાશને સૂર્યમાંથી નિકળી પૃથ્વીને પહોંચતાં આશરે આઠ મિનિટ લાગે છે, એટલે કે ચોક્કસ ગણતરી પ્રમાણે પ્રકાશ દર સેકન્ડે ૧,૮૬,૦૦૦ (એક લાખ છાશી હજાર) મૈલની ઝડપે ગતિ કરે છે. હવે, અગાઉ કહી ગયા તેમ રિગેલ આદિ તારાઓ પૃથ્વીથી કેટલે બધે દૂર છે તે સંખ્યા મૈલમાં તો બતાવવી અત્યંત મુશ્કેલ-કહો કે અશક્ય-છે; તેથી મૈલ કરતાં પણ મોટું માપ વાપરવાની અતિ આવશ્યકતા પડે છે. અને આ માટે સગવડ પડતું એક વિચિત્ર, પરિમાણ કે માપ ખગોળવેત્તાઓએ યોજા કાઢ્યું છે; અને તેને “પ્રકાશનું વર્ષ” (લાઈટ-ઈયર Light-year) કહે છે. એક “પ્રકાશનું વર્ષ” અથવા “લાઈટ-ઈયર,” એટલે કે, દર સેકન્ડે એક લાખ છાશી હજાર મૈલની ઝડપે ગતિ કરતો પ્રકાશ એક વર્ષ જેટલી સુદૃઢમાં જેટલા કોટયાન કોટિ મૈલની મુસાફરી કરી શકે તેટલા બધા મૈલ તે એક “પ્રકાશનું વર્ષ” કહેવાય છે. હવે આપણા સૂર્યમંડળની બહારનો છતાં પૃથ્વીથી નજીકમાં નજીકનો તારો ઉપર કહ્યું તેવાં સાડાત્રણ “પ્રકાશનાં વર્ષ” જેટલો દૂર આવેલો છે!!! સ્વાન (Swan) એવા ઇંગ્રેજ નામવાળા નક્ષત્રપૂંજમાં આવેલો એક તારો આપણી પૃથ્વીથી પાંચ “લાઈટ ઈયર” જેટલા બેહદ અંતરે આવી રહેલો છે. અને અગાઉ કહી ગયેલા તે ‘સિરિયસ’ અથવા ‘ડોગ સ્ટાર’ છેલ્લામાં છેલ્લી ગણતરી પ્રમાણે આપણાથી આઠ “પ્રકાશનાં વર્ષ” જેટલો દૂર છે. અને તેથી જો આપણા સૂર્યને આટલે દૂર કદાચ ધારો કે લેઈ જવામાં આવે તો તે તદ્દન દેખાતો બંધ થઈ જાય, કારણકે ગમે તેવી તેજસ્વી અને મોટી ચીજ હોય પરંતુ જેમ જેમ તે દૂર જતી જાય છે તેમ તેમ તે નાની ને નાની તથા ઝાંખી ને ઝાંખી થતી જતી દેખાય છે, અને છેવટે જો અંતર બેહદ વધી જાય તો તે તદ્દન દેખાતી બંધ થઈ જાય છે. હવે ઓરાકોન (મૃગશિરા નક્ષત્ર) જે મહાન નીહારિકા (The Great Nebula) માં આવેલું છે તે આપણી પૃથ્વીથી પાંચમો ને પચાસ “લાઈટ ઈયર” જેટલે છે, અને તેમ છતાં તેનું કદ દૂરદર્શક યંત્ર (ટેલીસ્કોપ)માં ધણું મોટું દેખાય છે. અને ચોક્કસ ગણતરીને આધારે ખગોળશાસ્ત્રીઓ કહે છે કે તેનું કદ અડધાવનની સંખ્યા ઉપર એકવીશ મીઠાં ચઢાવીએ તેટલા ગણું સૂર્યથી મોટું છે. આપણી પૃથ્વીના અંગર સૂર્યના કદનીજ આબેહુબ કદના આપણું મન ફરી શકતું નથી તો પછી તેવા સૂર્ય કરતાં પણ અડધાવન ઉપર એક-વીશ મીઠાં જેટલા ગુણુ મોટા કદનો તો સ્વપ્નમાંએ ખ્યાલ આવી શક્યો કેવળ અમંભવીત છે. અરે, પણ વાત આટલેથીજ ક્યાં અટકે છે?! નીહારિકા (Nebula)ની અંદરનું દ્રવ્ય (‘મૅટર’ Matter) બેહદ કદનામાં પણ ન આવે તેટલું આજુ અંગર પાતળું (Thin) છે કે આપણી પ્રયોગ શાળાઓ (લેબોરેટરી)માં વધારેમાં વધારે ‘વકુઅમ’ (Vacuum) એટલે નિર્વાતપણું અંગર વાયુશુન્યતા આપણે ઉપજાવી શકીએ છીએ તેટલી બનાવીએ તોપણ તેની અંદર હવાનાં પરમાણુઓ, નિહારિકા (Nebula)ની અંદરના દ્રવ્યનાં પરમાણુઓ કરતાં લાખોગણાં સઙ્ગડ સઙ્ગડ ગોઠવાયલાં ગણી શકાય. નીહારિકામાં દ્રવ્ય આટલું બધું આજુ રહેલું હોવા છતાં પણ તે એટલા બધા જગ્યામાં છે કે તે જો સંઘટ્ટિત ધારણ કરે તો તેમાંથી એક અમળ સૂર્યમંડળ (Solar systems) બની શકે!!! આવો વિચાર કરતાં આપણી બિચારી પૃથ્વી કેટલી કુદ બાસે છે?! અને તેમ છતાં ઉપર કહી તેવી ખીજ લાખો નીહારિકાઓ (Nebula) આકાશમાં રહેલી છે!!

વાચક ! તું એમ લેશમાત્ર પણ ના ધારતો કે કોઈ ખસી ગયેલા મગજમાંથી નિકળેલા આ ટાકા પહોરના તડાકા અગર ગપો છે. ઉપર કહી તેવી ગણતરીઓ અને શોધો કરવામાં સેંકડો સુપ્રસિદ્ધ ખગોળશાસ્ત્રીઓની જીંદગીઓ ખપી ગઈ છે. આ હિસાબ અને શોધો શી રીતે થાય છે તે જાણવાની તરફી લેઈ અભ્યાસ કરવામાં આવે તો ઉપર કહેલી વાતોની સત્યતા દરેક નિષ્પક્ષપાતપણે વિચાર કરનારને ક્યુલ રાખ્યા વગર ચાલેજ નહિ.

અહાંડ કે વિશ્વની ઉપર કહી તેવી વિશાળતા લક્ષમાં રાખીનેજ સીડની સ્થિતિ નામના ઇંગ્લેન્ડ લેખકે એક સ્થળે કહેલું છે કે “There are worlds so distant from our own that the quickness of light (186,000 miles per second) traveling since the world's creation has never yet reached us. અર્થાત્ કેટલાક લોક (અહ અગર તારાઓ) આપણાથી એટલે બધે દૂર આવેલા છે કે, સૃષ્ટિના આરંભકાળથી દર સેકન્ડે ૧૮૬૦૦૦ મૈલની ઝડપે ગતિ કરતાં તે તારાઓ પરનાં પ્રકાશનાં કિરણો હજી લગી આપણી પૃથ્વી સુધી આવી શક્યાં નથી ! !”

લૉર્ડ કેલવીન (Lord Kelvin), ડૉ. ક્રૉલ (Dr. Croll) અને ગ્રેફિસર ટેપ્ટ વગેરેના જુદી જુદી રીતે ગણતરી કરતાં એવો અભિપ્રાય બંધાયેલો છે કે આપણી પૃથ્વીને બંધાએ કમમાં કમ દસ કરોડ વર્ષ થયાં છે. પરંતુ વેદાદિ આર્ય ધર્મશાસ્ત્રોને આધારે જગતની ઉત્પત્તિ થયાને ૧,૯૭,૨૯,૦૧૫, (એક અબજ, સત્તાણ કરોડ, એાગણત્રીસ લાખ, ચાળીસ હજાર ને પંદર) સંવત્સર થઈ ગયા છે, એમ મહર્ષિ સ્વામી દયાનંદ સરસ્વતીનેા અભિપ્રાય છે. (આ ગણતરી તેમણે કેવી રીતે કરી છે તે વિષે વધારે જાણવા ઇચ્છનારે તેમના રચેલા “મગ્ગેદાદિ બાખ્યભૂમિકા” નામના ગ્રંથનું વેદોત્પત્તિ વિષેનું પ્રકરણ વાંચી જોવું.)

વળી હરબર્ટ સ્પેન્સર પોતાના “કેળવણી” (Education) નામના પુસ્તકમાં લખે છે કે, વનસ્પતિશાસ્ત્રના જાણનારા મહાન વિદ્વાનોએ જુદી જુદી ૩૨૦૦૦૦ (ત્રણ લાખ વીસ હજાર) વનસ્પતિઓની સંખ્યા નોંધી છે. તેજ પ્રમાણે પ્રાણીજીવવર્ણનશાસ્ત્રના ઉસ્તાદોએ ભિન્ન ભિન્ન ૨૦,૦૦,૦૦૦ (વીસ લાખ) પ્રાણીઓની ગણના કરી છે. અર્થાત્ પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોને અત્યાર સુધીમાં કુલ આશરે (૩+૨૦=૨૩ લાખ) ત્રેવીસ લાખ જાતિઓ જાડી છે. પરંતુ આપણા ભારતવર્ષી પૂર્વજોનેા અભિપ્રાય ચોરાશી લાખ થોાનિ હોવાનો છે.

આપણી પૃથ્વી એક દડાના આકારની ગોળ છે, એ વાત ઘણાં પ્રમાણોથી આપણે માનતાં શીખ્યા છીએ. અને જો કે, પૂર્વે લગભગ સોળમી સદીના મધ્યકાળ સુધી મનુષ્યો એમ માનતા હતા કે સૂર્ય અને બીજાં અહ નક્ષત્રો પૃથ્વીની આસપાસ ગોળ ફરે છે; તોપણ આવી “ટોલેમીક થીયરી” (Ptolemaic Theory) ને દૂરદર્શક મંત્રવડે કરેલા નિરીક્ષણ અને અન્ય પ્રમાણોની સહાયતાથી કોપરનીકસ અને ગેલીલિઓ નામના ખગોળવેત્તાઓએ ખોટી ઠરાવી ત્યારથી હવે આપણે પૃથ્વીને અને અન્ય ગ્રહોને સૂર્યની આસપાસ આકાશમાં અદ્ધર ગોળ ભ્રમણ કરતા માનીએ છીએ. પરંતુ આ વિચારો જ્યારે પ્રથમ પ્રકટ કરવામાં આવ્યા ત્યારે મનુષ્યોના મનમાં ઘણો ગુન્નવાડો ઉભો થયો હતો, અને કેટલાકે એક પક્ષ લેતા તો બીજાએ બીજો લેતા. આને મળતોજ એક રમુજ દાખલો એક પ્રસિદ્ધ શિક્ષક વિષે કહેવાય છે. ત્રણ નવા વિદ્યાર્થીઓ પોતાની પાઠશાળામાં દાખલ થયા આવ્યા, ત્યારે આ શિક્ષકે પહેલા વિદ્યાર્થીને પુછ્યું કે—

“પૃથ્વી સૂર્યની આસપાસ ફરે છે કે સૂર્ય પૃથ્વીની આસપાસ ?”

“સાહેબ, પૃથ્વી સૂર્યની આસપાસ ફરે છે.” એવો તેણે જવાબ આપ્યો.

“અને તમે શું કહો છો?” શિક્ષકે ખીજ તરફ કરીને પુછ્યું.

“ઝોહો ! એમાં શું કહેવું હતું ? વળી સૂર્યજ પૃથ્વીની આસપાસ ફરે છે, સાહેબ.”

“અને તમારો શો મત છે.” શીક્ષકે ત્રીજાને પુછ્યું.

“માફ ધારવું એમ છે કે, સાહેબ, કોઇ વાર પૃથ્વી સૂર્યની આસપાસ ફરતી હશે, તો કોઇ વાર સૂર્ય પૃથ્વીની આસપાસ ફરે છે ! !” ત્રીજાએ વચ્ચેના તોડ કહાડતાં કહ્યું.

ઉપર કહ્યું તે પ્રમાણે આપણે હાલમાં એમ માનીએ છીએ કે પૃથ્વી એક ભ્રમરડાની પેટે પોતાની ધરીની આસપાસ ગોળ ફરે છે અને તેજ વખતે સાથે સાથે સૂર્યની આસપાસ પ્રદક્ષિણા કરવા માટે ગબડતી જાય છે. અને તેવી રીતે અન્ય અહો પણ એક ક્ષણનીએ વિશ્રાંતિ લીધા વિના જુદે જુદે અંતરે રહીને નિયમીત રીતે સૂર્યની આસપાસ ફરતા રહે છે, અને આપણો સૂર્ય વળી પોતાના ગ્રહઉપગ્રહ આદિથી બનેલ સમગ્ર સૂર્યમંડળ ૩૫ કુર્કુ-બને લેઇને વળી એક અલ્સીયોન (Alcyone) ને પ્લીએડીસ (Pleiades) માં આવેલો એક તારો અગર તો વધારે મોટો સૂર્ય છે, તેની આસપાસ ફરે છે. આ અલ્સીયોનની આસપાસ ખીજ પણ ઘણાં સૂર્યમંડળો ફરે છે એમ ખગોળવેતાઓનું માનવું છે. અને આ અલ્સીયોન વળી કોની આસપાસ ફરતો હશે તે ખોળી કહાડવું તો મનુષ્ય શક્તિની બહાર છે.

નેપચ્યુન નામનો ગ્રહ છેવટે જડ્યો તે પહેલાં સાત અહો હોવાનું ગ્રીક શીલમુદ્રો માનતા હતા, અને તે સાત અહોનો પરસ્પર સંબંધ સ્વરગામ (Musical scale) ના સ્વરસ્વરના પરસ્પર સ્વરપરિમાણને બરાબર મળતો આવતો હોવાથી તેઓએ “Music of the Spheres” અથવા “બ્રહ્મનાદ” (બ્રહ્માંડનાદ) નો વાદ કહાડ્યો હતો. નવાઈની વાત એ છે કે, ગુપ્તજ્ઞાનીઓના “As Above so Below” “પિંડે તે બ્રહ્માંડે” એ મત પ્રમાણે બ્રહ્માંડ ને તત્ત્વોનું બનેલું છે તે તત્ત્વો (Elements) ને તેઓના Atomic Weight અથવા પરમાણુભાર પરિમાણ પ્રમાણે ગોઠવતાં તેઓનો પરસ્પર સંબંધ પણ સ્વરસમીકરણ તદ્દન મળતો આવે છે એમ ઇ. સ. ૧૮૬૩ માં જૉન ન્યુવેન્ડાન્ડ (John Newlands) નામના વિદ્વાને સાબીત કરી બતાવ્યું હતું.

આ રીતે બ્રહ્માંડ-વિશ્વ-સમષ્ટિ-Kosmos-Universe એટલે શું, તે કેટલું વિશાળ છે, તેના વિભાગો પરસ્પર કેવો સંબંધ ધરાવે છે ઇત્યાદિ ઇત્યાદિ બાબતોનો કાંઈક ખ્યાલ ઉપરના વિવેચનથી આપણને આવી શકશે. ટુંકામાં કહીએ તો, પૃથ્વી અને આકાશ-અવ-કાશમાં રહેલ સર્વ કાંઈના એક જ સમુદાય બ્રહ્માંડ-વિશ્વ-કે Universe કહેવામાં આવે છે. અને આ જગત-વિશ્વને ધારણ કરનાર “શેષ” ભગવાન છે. પુરાણોમાં અલંકારિક ભાષામાં આ “શેષ” ભગવાનને શુંછળું વળી બેઠેલા એક મહા સર્પરૂપે વર્ણવેલા છે. પોતાની પુંછડી-જળણે ગળી જવાનો પ્રયત્ન કરતા હોય તેમ વર્તુલ-શૂન્ય (Infinity) ના આકારમાં ગોઠવાયલા એક મહાસર્પની સંગા (Symbol) ગુપ્તજ્ઞાનીઓ આ “શેષ ભગવાન”ને સૂચવવા માટે વાપરે છે. આવા “શેષ” ને આધારે આ વિશ્વ રહેલું છે, એનો અર્થ એજ કે, આપણા બ્રહ્માંડ જેવાં અનંત બ્રહ્માંડો જેમાંથી નિકળવા છતાં પણ હમેશાં “શેષ” ને “શેષ” અગર બાકી (અવશેષ) હમેશાં ‘અનંત’ પછે રહ્યા કરે તેનું નામ “શેષ” ભગવાન છે. આજ કારણથી “શેષ” ભગવાનનું ખીજું નામ “અનંત” (અનંત વગરના Infinite) છે.

વિશ્વના ચણતરની ઇટો.

(લેખક: ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી. ઇત્યાદિ)

“ A FORTUITOUS CONCOURSE OF ATOMS. ”

—Scientific Atheism.

“ We soon began to realize that man could only add things together or subtract some things from other compound things; that there was only a certain definite amount of matter in the world, and that this had existed from the beginning, when ‘God created the heavens and the earth.’ We soon realized that everything we see upon the earth today existed in some form from the beginning of time. Indeed we became convinced like Solomon of old that ‘there is nothing new under the sun’.”

—Scientific Ideas of Today.

“ (આ વિશ્વ) પરમાણુઓનો આકસ્મિક સંયોગ છે. ”

—વૈજ્ઞાનિક નિરીક્ષરવાદ.

“ આપણી જલ્દી ખાતરી થવા લાગી કે મનુષ્ય તો ફક્ત વસ્તુઓને એકઠી કરી શકે અગર તો બીજી મિશ્ર વસ્તુઓમાંથી કેટલાક પદાર્થોને છુટા પાડી શકે છે; અને જગતમાં ફક્ત અમુક ચોક્કસ જથ્થાજ પ્રકૃતિદ્રવ્ય અથવા ‘મૅટર’ નો છે, અને ‘પરમાત્માએ આકાશ અને પૃથ્વી સરખાં’ ત્યારના આરંભ કાળથી પ્રકૃતિદ્રવ્યનો આ જથ્થો વધ્યાપટ્ટ્યા વગર તેટલો ને તેટલોજ રહ્યો છે. વળી એમ પણ આપણી સાતર ખાતરી થઈ કે, હાલ જગતમાં આપણે જે કંઈ જોઈએ છીએ તે સર્વ કોઈના કોઈ સ્વરૂપમાં અનાદિ કાળથી અસ્તિત્વ ધરાવે છે. ખરેખર, પૂર્વે થઈ ગયેલ સ્કાલોમનની માફક આપણી પંજુ ખાતરી થઈ કે, ‘આ જગતમાં નવીન કંઈજ નિપજતું નથી.’ ”—હાલના વૈજ્ઞાનિક વિચારો.

ભિન્ન ભિન્ન રૂપ, રંગ, ગુણ, નામવાળી અગણીત વસ્તુઓથી પૂર્ણ એવું આ જગત જે મૂળ પ્રાકૃતિક દ્રવ્યમાંથી બન્યું છે તેને ઇંગ્રેજીમાં “ મૅટર ” કહે છે. પાશ્ચાત્ય પદાર્થ વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર આ મૅટરનાં સ્વભાવજન્ય મુખ્ય બે લક્ષણો (૧) વજન (Weight) અને (૨) સ્થાનાવબોધકતા (Extension અર્થાત્, જગા રોકવાનો ગુણ) નો સ્વીકાર કરે છે. એવો એક પણ “ પદાર્થ ” વિશ્વમાં નથી કે જેમાં આ બે ગુણ ન હોય. અને તેથી મૅટર અથવા પદાર્થનો નાનામાં નાનો કે મોટામાં મોટો જથ્થો વિશ્વમાંના બીજા સર્વ અને દરેક જથ્થાને પોતાના તરફ ખેંચે છે અને પોતે તે તરફ ખેંચાય છે, અને આ ખેંચાણ ખેંચાનારા પદાર્થોમાં રહેલ મૅટરના જથ્થાના ગુણાકારના સીધા પ્રમાણમાં અને તેમની

વચ્ચેના અંતરના વર્ગના વ્યસ્ત પ્રમાણમાં હોય છે. * આને “સર્વવ્યાપી ગુરુત્વાકર્ષણનો નિયમ” (The Law of Universal Gravitation) કહે છે, અને સર આઇઝક ન્યુટને તેને જોળી કહાડ્યો હતો. બહુ સંકુચિત અર્થમાં આ નિયમને લગાડતાં આપણે કહી શકીએ કે, જેટલા બળથી જુદા જુદા પદાર્થો પૃથ્વીનાં મધ્ય બિંદુ તરફ ખેંચાય છે, તે ખેંચાણના પ્રમાણને આપણે “વજન” કહીએ છીએ. ખીજે ગુણ જે સ્થાનાવબોધકતા (Extension) તેને લીધે હરેક પદાર્થ હમેશાં થોડી અગર ઘણી જગા રોકે છે. ધન તથા પ્રવાહી પદાર્થો તો જગા રોકતા આપણા જોવામાં આવે છે, પરંતુ હવા અગર વાયુ જગા રોકતો હોય તે વિષે કદાચ કોઈને શંકા થાય તો તેના નિવારણ અર્થે જણાવવાતું કે, એક રબરનો ટુકો અગર બાફતીકલનાં રબરનાં ‘ટાયર’ (Pneumatic tyre) ખાલી હોય છે ત્યારે જેટલી જગા રોકે છે તેના કરતાં તેમાં હવા ભરવામાં આવે છે ત્યારે તે વધારે જગા રોકે છે, અને તે વધારાની જગા હવાથીજ રોકાય અગર ભરાય છે. ટુંકમાં, ઉપર કહેલા વજન અને સ્થાનાવબોધકતાના ગુણ જેમાં ન હોય તે પદાર્થ અગર “ઝેટર” કહી શકાય નહિ. દાખલા તરીકે પડછાયા (Shadow) માં આ બંને લક્ષણોનો અભાવ હોવાથી તે Immaterial અભૌતિક કહેવાય છે, અને તેથી તેની પદાર્થ અગર વસ્તુમાં ગણના થતી નથી. આ બે ગુણ સિવાય ત્રીજે એવો ગુણ આપણને મालુમ પડતો નથી કે જે દરેકે દરેક પદાર્થ અગર “ઝેટર”ના સમુદાયે લાગુ પડી શકે, છતાં લગભગ ઘણા ખરા પદાર્થોને એક સરખીરીતે લાગુ પડતું એક ત્રીજું લક્ષણ “State of Aggregation of Matter-રાશિત્વ” છે. એટલે કે, હાલના પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્રની એવી માન્યતા છે કે, દરેક દ્રવ્ય પદાર્થ અતિસૂક્ષ્મ અદ્રવ્ય પરમાણુઓના એકદમ મળવાથી રચાયેલો હોય છે. દાખલા તરીકે પાણીના એક નાના બિંદુમાં સૂક્ષ્મ આણુઓ જેને ઇંગ્લેશમાં “મોલેક્યુલ્સ” (Molecules) કહે છે તે કેટલાં હશે તેનો કાંઈક ખ્યાલ આપવા માટે એટલુંજ કહેવું બસ થશે કે, જે રમવાના લખોટાઓનો એક આખી પૃથ્વી જેવડો મોટો ઢગલો હોય તો તેમાંના લખોટાઓની ગણતરી જેટલી થાય તેટલી સંખ્યા પાણીના એક નાના બિંદુમાં રહેલાં “મોલેક્યુલ્સ” અગર આણુઓની થાય છે. પરંતુ આવા સૂક્ષ્મ ‘મોલેક્યુલ્સ’ની અંદર પણ વધારે સૂક્ષ્મ પરમાણુઓ અથવા “ઑટમ્સ” (Atoms) રહેલાં હોય છે. આવાં દરેક ‘ઑટમ્’ અગર પરમાણુનો ‘ડાયમિટર’ અગર વ્યાસ એક ઈંચના પાંચ કરોડમા ભાગ જેટલો અતિ સૂક્ષ્મ હોય છે, એવી ગણતરી કરવામાં આવી છે. માત્ર થોડાંકજ વર્ષો અગાઉ આવાં ‘ઑટમ્’ અગર પરમાણુને પદાર્થ અગર ‘ઝેટર’નું સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ રાશ્ન સ્વરૂપ માનવામાં આવતું હતું. પરંતુ તે પછી પ્રોફેસર સર વિલિયમ ક્રૂકેસ (Sir William Crookes), જર્મનીના પ્રોફેસર લેનાર્ડ (Prof. Lenard), કેમ્બ્રિજના પ્રોફેસર જે. જે. થોમસન (Prof. J. J. Thomson), ઈત્યાદિના શોધખોળ અને પ્રયોગથી ‘ઑટમ્’ના પણ અતિ સૂક્ષ્મ વિભાગ પાડવામાં આવ્યા છે. આ કાંઈ માત્ર કલ્પના નથી, કારણ પ્રોફેસર ક્રૂકેમે વિજળીની મદદથી ઑટમોના વિભાગ કરી બતાવ્યા છે; અને ઑટમના પણ આવા પેટા વિભાગને ડૉક્ટર જોન્સ્ટોન સ્ટોનીએ (Dr. Johnstone Stoney) ‘ઇલેક્ટ્રોન’

* Every substance in the universe attracts every other substance with a force jointly proportional to the mass of the attracting and of the attracted body, and varying inversely as the square of the distance.

Electron" એવું નામ આપ્યું છે. આ 'ઇલેક્ટ્રોન' એટલાં તો સૂક્ષ્મ હોય છે કે ધાતુના પતરાની પણ આરપાર તે સહેલાઈથી નિકળી જઈ શકે છે. નકર એટ્યુમીનીયમના પતરાની આરપાર આવાં ઇલેક્ટ્રોનના પ્રવાહને, પહેલ વહેણાં ગ્રેડિસર લેનારોં મોકલ્યો હતો. બ્યારે આવાં લાખો ઇલેક્ટ્રોનનો સતત પ્રવાહ હવાનાં પરમાણુઓ સાથે અથડાય છે ત્યારે તે સ્થળે એક પ્રકારનો ઝાંખો પ્રકાશ નેવામાં આવે છે, જે પ્રકાશને "લેનાર્ડનાં કિરણો" (Lenard Rays) કહે છે. વળી ગ્રેડિસર જે. જે. થોમસને આવાં અત્યંત સૂક્ષ્મ એક હબર ઇલેક્ટ્રોન એકઠાં થાય છે ત્યારે એક એટમ બને છે એવી ગણતરી કરી છે. સર. ઓલીવર લોન એક રમુજ દશાંતથી ઇલેક્ટ્રોનના કદનો ખ્યાલ આપે છે. તેઓ કહે છે કે ૧૬૦ કુટ લાંબુ, ૮૦ કુટ પહોળું, અને ૪૦ કુટ ઊંચુ એવું એક દેવળ (Church) કલ્પો. આટલા મોટા મકાનની અંદરની જગા તે જાણે એક એટમ છે એમ કલ્પો. હવે જો એટમને આપણે આવડું મોટું સગવડની ખાતર દર્શાવે તો તેના પ્રમાણમાં તેની અંદર રહેલ દરેક ઇલેક્ટ્રોનનું કદ આ વાક્યને છેડે મુકવામાં આવેલા પૂર્ણવિરામ ચિન્હ અથવા ટપકાંથી વધારે મોટું ગણી શકાય નહિ.

ઉપર કહ્યાં તેવાં બેહંદ સૂક્ષ્મ અને કદી પણ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રવડે એ દેખી ન શકાય તેવાં ઇલેક્ટ્રોન એજ વિશ્વના ચણતરની ઇટા છે. અબજો ઉપર અબજો ઇલેક્ટ્રોન એકઠાં મળવાથી એટમો, અને તેમાંથી મૉલેક્યુલ્સ બની, પછી તેમનો મોટા પ્રમાણમાં એકત્ર સમુહ મળવાથી વસ્તુ માત્રની રચના થઈ છે, આપુ વિશ્વ તેમનાવડે રચાયું છે.

દેવળ અદ્રધ્ય પરમાણુઓમાંથી ગળવર, નકર, દ્રધ્ય વસ્તુઓ બનવાની વાત કટલાંક માણસના માનવામાં કે સમજવામાં આવતી નથી, પરંતુ વાસ્તવિક રીતે તેમાં અસંભવ અગર તો આશ્ચર્ય જેવું કંઈજ નથી. ધારો કે તમે એક પહાડી મુકકમાં ઉભા છો અને ત્યાં આગળ થઈને એક પહોળો અને રેતાળ રસ્તો વાંકોચુકો થતો થતો છેવટે બહુજ દૂર આવેલા ડુંગર ઉપર ચઢવા લાગે છે, અને તમે ઉભા છો ત્યાંથી એક સફેદ લીસોટા જેવો દેખાય છે. હવે તમે દૂર ઉભે ઉભે તે તરફ દ્રષ્ટિ કરી રહ્યા છો તેવામાં એક મનુષ્ય આ રસ્તે ચાલ્યો જતો જણાય છે, અને પેલા ડુંગર ઉપર જવાનો તેનો ઇરિદો દેખાય છે. જેમ જેમ તે માણસ તમારાથી વધારે ને વધારે દૂર જતો જાય છે, તેમ તેમ તેનું કદ જાણે નહાવું ને નહાવું થતું જાય છે, અને છેવટે ડુંગરપરનો પેલો સફેદ રસ્તો જેને સગવડ. ખાતર આપણે ખાસ બહુજ પહોળો કલ્પ્યો છે તેના ઉપર એક નાનામાં નાના ટપકા રૂપે પણ તે દેખી શકાતો નથી, એટલે કે તે અદ્રધ્ય થઈ ગયો છે. ધારો કે ડુંગર એટલો તો દૂર છે કે એક દૂરદર્શક યંત્ર વડે જોવાં પણ તે માણસ દેખી શકાતો નથી. હવે જો કોઈ રીતે તમે તે માણસની નજીક ન જઈ શકો તો તે માણસ તમારાથી અદ્રધ્ય રહેશે. તેમ છતાં તેજ સ્થળે એકાએક કરોડો માણસો એકત્ર થઈ જાય તો તરત તેઓ એક કાળા ધાળા રૂપે તમારા નેવામાં આવે, અર્થાત આ દાખલામાં જો કે દરેક છુટો છુટો માણસ આપણાથી કદી જોઈ શકાતો નથી પરંતુ તેવાં લાખો કે કરોડો માણસો એકઠાં બળે છે ત્યારે તે આપણાથી સ્પષ્ટરીતે જોઈ શકાય છે. આવીજ રીતે કરોડો કે અબજો અદ્રધ્ય પરમાણુઓ એકત્ર મળવાથી દ્રધ્ય પદાર્થો અને દ્રધ્ય જગત રચાયું છે.

ખીજ શંકા કદાચ એવી ઉદ્ભવે કે, "બ્યારે બળવાનમાં બળવાન સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રવડે પણ મૉલેક્યુલ્સ કદી જોઈ શકાવાનો સંભવ નથી તો પછી તેવાં મૉલેક્યુલ્સથી પણ વધારે

ન્હાનાં ઍટમ અને તેવાં દરેક ઍટમ કરતાં પણ હજારો ગણાં નાનાં ઇલેક્ટ્રોન સંબંધીના હિસાબ કરનારા પ્રોફેસર જે. જે. થોમસન જેવા વિદ્વાનો બ્યર્થ હવાઈ કિલ્લા અગર માત્ર ખોટા તર્કજ કેમ નહિ કરતા હોય ? જ્યારે મનુષ્યના માથા ઉપરના બધા વાળ ગણવાનું કામજ આપણને અશક્ય સરખું લાગે છે, તો પછી ઉપર કહી તેવી ઇલેક્ટ્રોન સંબંધીની ગણતરીઓ ખરી હોવાનો કેમ સંભવ માની શકાય ? ” આવી શંકા ઉઠે એ વાજબી છે, પરંતુ તે ગણતરીઓ શી રીતે, ચોક્કસ રીતે, અને ભૂલ ન થાય તેવી રીતે કરવામાં આવે છે તે વાત સમજાવવા માટે ખરેખર પુસ્તકો ભરવાં પડે, અને તેમ છતાં હાલમાં પાશ્ચાત્ય દેશોમાં આગળ વધેલી “ ટ્રીઝીકસ ” અથવા પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્રની શોધોનો જેમણે ઉડી અભ્યાસ કર્યો નથી તેમના સમજાવવામાં તે વાત આવી શકે નહિ. અગ્રે તો ફક્ત એટલુંજ જણાવીશું કે, એક અંધારા ઝોરડામાં સૂર્યના પ્રકાશનું ફક્ત એકજ કિરણ છાપરામાંથી આપણે આવવા દેખીએ છીએ ત્યારે તે કિરણ (હેરીઆ) ના માર્ગમાં અસંખ્ય કીણા કીણા ધૂળના અણુઓ—જેને કેટલાકો રેણુ અગર ઝસરેણુઓ કહે છે તે—ઉડતા આપણા નેવામાં આવે છે. હવે એક ઝોરડો આવી હવાથી ભરેલો હોય તેમાં ધૂળના આવા કેટલા કણ છે તેની ચોક્કસ ગણતરી કરવાની બહુજ કુશળતાભરેલી યુક્તિ પહેલવહેલી સ્કોટલેન્ડ દેશમાં આવેલા ફ્રાંકફર્ટ ગામના રહેનાર મી. એઈટકેને (Aitken) શોધી કહાડી હતી. અને તેની મદદથી જુદા જુદા ઝોરડાની અંદરની હવા, અગર તો શહેર અંતે ગામડાની હવાની સ્વચ્છતા, અથવા તો તેમાં ઉડતાં ધૂળનાં રજકણોની ચોક્કસ સંખ્યાની સરખામણી કરવા તેમના વચ્ચેનું પ્રમાણ નક્કી કરવાનું તદ્દન સંભવીત બન્યું. તેજ રીતને આધારે, પણ બહુજ વધારે સારાં યંત્રોની મદદથી હાલમાં ઇલેક્ટ્રોનની ગણતરી અને તે સંબંધીની બીજી ઘણી શોધ-ખોળ કરવામાં આવે છે. આ રીતે જે જે વાતો ઇલેક્ટ્રોનના સંબંધમાં શોધી કહાડવામાં આવી છે તેમાંની એક ધ્યાન ખેંચે તેવી વાત એ છે કે “ Provided with a clear path in the form of a high vacuum, and impelled by a considerable electric force, the electrons will fly across the vacuum tube at a speed of sixty thousand miles per second, or roughly about one-third the velocity of light. એટલે કે, અડચણ કરનાર હવાના પરમાણુઓ વચ્ચે ન હોય તેવા નિર્વાતર્યાનમાં, વિજળીના મંળનવર બળ વડે આ ઇલેક્ટ્રોન દર સેકન્ડે સાઠ હજાર મૈલની, અથવા પ્રકાશની તરિત ગતિ કરતાં હગમગ ત્રીજાભાગ જેટલી ઝડપથી ઉડી શકે છે.” આવી આવી વિગતવાર માહિતી ઇલેક્ટ્રોન્સ વિષે એટલી બધી આપણને મળી છે કે તે ધ્યાનમાં લેતાં મી. ગીબ્સન (Charles R. Gibson) કહે છે કે “ Indeed we really know far more about these electrons than we do about the atoms of matter (પ્રકૃતિદ્રવ્યનાં ઍટમ વિષે આપણે જેટલું જાણીએ છીએ તેના કરતાં આ ઇલેક્ટ્રોન્સ વિષે ખરેખર આપણે ઘણું વધારે ચોક્કસ જ્ઞાન ધરાવીએ છીએ). ”

આપણે ઉપર જણાવી ગયા તેમ લાખો કરોડો ‘ મૉલેક્યુલ્સ ’ અથવા અણુઓના એકત્ર મજવાથી પદાર્થો બને છે, અને આવા પદાર્થો સાધારણ રીતે ત્રણ સ્થિતિઓ (Three States of Matter) માં નેવામાં આવે છે. પત્થર, ખરક, લાકડું, લોહું વગેરે પદાર્થો ધન (‘ સોલીડ ’ Solid) સ્થિતિમાં હોય છે. પાણી, ઘસ, પારો વગેરે

પ્રવાહી ('લીક્વીડ' Liquid) સ્થિતિના ગણાય છે. અને હવા, વરાળ વગેરે વાયુરૂપ અગર વાયુપ્રાકાર (Gaseous) સ્થિતિના કહેવાય છે. પરંતુ છેક નવીન શોધોને આધારે પદાર્થોની એક ચોથી સ્થિતિ હોવાનું માલુમ પડ્યું છે, જેને તૈજસ અથવા અ'શુમાન (Radiant or 'Fourth State of Matter) સ્થિતિ કહેવામાં આવે છે. પદાર્થને આવી સ્થિતિમાં લાવી તેને આ નામ આપનાર પશ્ચિમમાં પ્રથમ સર વિલિયમ ક્રુક્સ હતા. વાતશૂન્ય કાચની શીશીઓ (Vacuum Tubes or Crookes-or Geissler-Tubes)માં વિદ્યુતના તણુઓ ઉડાડવાથી વાયુરૂપ પદાર્થો આ ચતુર્થાવસ્થા યાને તૈજસાવસ્થાને પ્રાપ્ત થાય છે. તેમજ 'હેલિયમ' (Helium), 'રેડિયમ' (Radium) આદિ ધાતુઓમાંથી પ્રકૃતિદ્રવ્ય કે 'મૅટર' આ તૈજસાવસ્થામાં જ ઉડતું માલુમ પડે છે. અત્રે સાથે સાથે એટલો પણ ખુલાસો કરી દેવાની જરૂર છે કે, જુદી જુદી જાતનાં કિરણો એ પદાર્થની કોઈ એક પ્રકારની આવી તૈજસાવસ્થા જ છે. દાખલા તરીકે, ઉડતાં ધ્રુવકદ્યૂનના પ્રવાહને 'લેનાર્ડનાં કિરણો' કે 'બીટા કિરણો' (Lenard or beta rays) કહે છે; અલ્યુમિનિયમ, જસત, લાકડુ, કાગળ અને માંસ તથા ચામડીની આરપાર સહેલાઈથી જઈ શકે; પરંતુ સીસું, પ્લેટિનમ, કાચ અગર હાડકાથી બળાઈ રહે—તેમની આરપાર જઈ શકે નહિ; તથા પ્લેટિનો-સાયેનાઇ ઓક્સાઇડ બેરિયમ (Platinocyanide of barium) ચોપડેલા પડદા (Screen) ને સળકતો (Fluorescent) બનાવે; અને પ્લેટિનો-સાયેનાઇડ ઓક્સાઇડ બેરિયમનો એક તરફ લેપ કરેલા તથા બીજી તરફ કાળા કપડાના અસ્તરવાળા પડદાની કપડાવાળી બાજુ ઉપર આ બીજી જાતનાં કિરણો પ્રથમ પડે તેમ રાખી પછી તે પડદા અને કિરણોના પ્રભવસ્થાન વચ્ચે છવતા મનુષ્યના શરીરનું કોઈ અંગ ધરતાં તેમાં રહેલાં હાડકાં અગર સીસાની બનાવેલી બુંદકની ગોળી નજરે જોઈ શકાય; તથા ફોટોગ્રાફ પાડવાની સાધારણ 'સેન્સીટીવ પ્લેટ' કાળાં કપડાંમાં વીંટી પછી આ જાતનાં કિરણોના ઉત્પત્તિસ્થાન અને આ પ્લેટ વચ્ચે જેને ફોટો પાડવો હોય તે શરીરનો ભાગ રાખવાથી અને પછી સામાન્ય રીત પ્રમાણે અધારામાં તેવી પ્લેટને 'ડેવેલપ' કરવાથી છવતા માણસના હાડપીંજરનો ફોટો જેને 'સ્કિગ્રાફ' (Skiagraph) કહે છે તે ઉતરી શકે; જેને 'રિફ્લેક્ટ, રિફ્રેક્ટ, કે પોલારાઇઝ' પણ કરી શકાય નહિ તેવાં; એવા એવા યુક્ત ધરાવતાં અને જર્મનીના બાવેરિયા પ્રાન્તની ઉર્બુર્ગ (Wurzburg) યુનિવર્સિટીના પ્રોફેસર રોએન્ટજન (Prof. Wilhelm Conrad Roentgen) ઇ. સ. ૧૮૯૫માં શોધી કહાડેલાં એવાં 'ઍક્સ કિરણો અથવા 'રોએન્ટજનનાં કિરણો' (X rays or Roentgen rays or gamma rays); અને હેલિયમ નામની ધાતુનાં ઍટમોના પ્રવાહને 'આલ્ફા કિરણો' (Alpha rays) કહેવામાં આવે છે; તથા છેક હાલમાંજ ઈટાલીના એક સાહસિક શોધક સિગ્નોર ગુઈડો (Signor Guido Ulivi) એ શોધી કહાડેલાં કિરણો જે હવા, જળ, પહાડ, મકાનો વગેરેની આરપાર વિના અડચણે માધ્યમે સુધી જઈ નહીં કે દરિયાને તળીયે અગર જમીન નીચે દાટેલા દારૂગોળા કે ગ્રહનેમાઘટે સળગાવીને ફોડવાની શક્તિ ધરાવે છે તેવાં 'ઇન્ફ્રા-રેડ કિરણો' (Infra-red or F-rays) કહેવામાં આવે છે.

ઉપર જણાવી ગયા તેમ પદાર્થો ધન, પ્રવાહી, વાયુરૂપ અથવા તો તૈજસ એમ ચાર

સ્થિતિઓમાંથી એકાદમાં સામાન્ય રીતે રહે છે. પરંતુ કેટલાક પદાર્થો, જેવા કે મધ, કોલ-ટાર વગેરે, અરધી પ્રવાહી અને અરધી ઘન એવી સ્નિગ્ધાવસ્થા (Viscid or Viscous State)માં પણ રહેતાં જેવામાં આવે છે. (અપૂર્ણ.)

વનની ઔષધી.

રા. રા. મહેરબાન “ ધનવંતરી ” ના તંત્રી સાહેબ, વિનંતી કે:-જદવાર અથવા નિર્વિષી નામની વનસ્પતિનાં મૂળથી વછનાગ જેવી ઝેરી વનસ્પતિનું વિષ ઉતરે છે એમ વૈદ્યક ગ્રંથોમાં લખાયેલું છે; તો આવી ઉપયોગી ઝેરનિવારક વનસ્પતિની શોધ કરતાં બનરમાં મળતી જદવાર નામની જડી એજ નિર્વિષી છે એમ કેટલાકનું માનવું છે, અને સંસ્કૃત નિઘંટોમાં પણ જદવારનું સંસ્કૃત નામ નિર્વિષી આપેલું છે. પણ અંગ્રેજ ડાક્ટરોનો મત એવો જણાય છે કે-જદવાર અને નિર્વિષી એ બે જુદી જુદી વનસ્પતિ છે. તો તે વિષેની તપાસ કરી મળી એટલી હદીકત આ નીચે જણાવેલી છે, પણ નિર્વિષી ખરેખર કઈ વનસ્પતિ છે તે વિષે વિદ્વાન ડાક્ટરો તેમજ વૈદ્યરાજાઓનો વિચાર જાણવાની અગત્ય હોતાં આપનાં લોકપ્રિય ધનવંતરી વાંચનારા વિદ્વાનોમાંથી કોઈ આપના પત્રદ્વારા તે લખી જણાવશે તો વૈદ્યો તેમજ ખીજજનો પર ઉપકાર થશે અને વૈદ્યકને લગતી ઔષધીની શોધમાં વધારો થશે એમ જાણી આ પત્ર આપના તરફ મોકલેલ છે, તો યોગ્ય લાગ્યા મુજબ આપના પત્રમા દાખલ કરાવશો. એજ વિનંતી:-

(૧) જદવાર એ વછનાગના વર્ગ Ranunculaceae ની વનસ્પતિ છે. એનું બોટેનિકલ નામ Delphinium denudatum છે. એ સમશીતોષ્ણ પશ્ચિમ હિમાલય, કાશ્મીરથી કમાઉં સુધીના ધાસવાળા ભાગોમાં ઉગે છે. એ વનસ્પતિનાં મૂળની ગાંઠો (Tubers) બનરમાં ગાંધીઓને ત્યાં વેચાય છે. એનો ઉપયોગ યુનાની હદીમો વિશેષ કરીને કરે છે; પણ એને નિર્વિષી નામ અપાયાથી આર્ય વૈદ્યો પણ એનો ઉપયોગ કરે છે. એ વનસ્પતિનાં દેશી વિદેશી નામો, સામાન્ય વર્ણન, પરીક્ષા, ઉપયોગ અને વિવેચન નીચે પ્રમાણે છે:-

(૨) દેશી/વિદેશી નામ:-જદવાર, નિર્વિષી (શુભરાતી); નિર્વિષા (મરાઠો); મૈન, નિર્વિષો, જદ્વાર (હિંદી); નિર્વિષી (સંસ્કૃત); માહરફાન (કાશ્મીર અને અરબી); Larkspur (અંગ્રેજી).

(૩) સામાન્ય વર્ણન:-આ વનસ્પતિની ડાંડી ૨ થી ૩ ફીટ લાંબી હોય છે, શાખાઓ લીસી અથવા ફાળવાળી હોય છે, એનાં મૂળ પાસેનાં પાન ૨ થી ૬ ઇંચ વ્યાસનાં, ત્રિકોણાકાર હોય છે, અને ૫ થી ૮ વિભાગોવાળાં હોય છે. એ પાનના વિભાગો તળિયે સાંકડા અને મથાળે પહોળા હોય છે. ડાંડી પરનાં પાન ત્રણ વિભાગોવાળાં અને સાંકડા છેડાઓવાળાં હોય છે. ફૂલ ફીકાં આસમાની રંગનાં આસરે એક ઇંચ લાંબાં ઘણુંકરી વસંતમાં આવે છે. ફૂલને નખસા જેવો છેડો નીકળેલો હોય છે. ફળ શીંગો જેવાં, લીસાં કે આછી ફાળવાળાં હોય છે.

બજારમાં જદવારને નામે મળતી મૂળની ગાંડો આશરે અરધાથી એક ઇંચ લાંબી, ડાળાશ લેતા ભૂરા રંગની અને કડણુ હોય છે. તે પર કેટલાક ઉદ્ગમે નીકળેલા અને કરચલી પડેલી હોય છે. તે અંદરથી લીસી, જરા ચળકતી અને ડાળા ભૂરા રંગની હોય છે. વાસ જરા કડવાશ લેતી ઉગ્ર અને સ્વાદ કડવો હોય છે.

(૪) ઔષધોપયોગી અંગ:—મૂળની ગાંડો.

(૫) ગુણદોષ:—કટુરૌચિક અને ચિરગુણકારી પૌષ્ટિક.

(૬) ઉપયોગ:—એ તાવ પછીની નળનાદમાં અને વિસ્ફોટકવાળા દરદીઓને, તેમજ સંધીવાવાળાઓને અપાય છે. “સ્ત્રીવર્દ સાહેબ લખે છે કે બિસાહિરિ લોકો એનું મૂળ દાંતના દુખાવા પર આવે છે, પણ તે ફક્ત સ્વિચારને દિવસેજ.” (Watt).

“ નિર્વિષી કટુકા શીતા વ્રણરોપણકારિણી ।

કફં વાતં રક્તદોષં વિપ્વંચૈવ વિનાશયેત્ ॥ ૧ ॥

(નિ. ર. પત્ર-૨૬૫.)

નિર્વિષીને અતિવિષ સૂરમાં મૂળ હોય છે, એ ઘણી જાતનાં વિષને ટાળે છે, સ્વાદે કડવી હોય છે, ટાઢી છે. ક્ષે, વા, લોહિવિદ્યારને ટાળે છે. ધસીને ઔષધવાથી શુભકાં ન રજાતાં હોય તો રજાય છે.” (વૈદ્ય રંગનાથજી).

“ જદવાર ગ્રામ એક, અંબર દશ ઘઉંભાર, કેશર ગ્રામ અડધો, એ બધાંને ગુલાબ-જળમાં વાટીને ગોળી કરવી. તેની માત્રા એ ઘઉંભારથી પાંચ ઘઉંભાર લેવી. એ મગજ અને હૃદયનાં દરદોમાં તેમજ સ્વપ્નાવસ્થામાં પીધે જતું હોય તેમાં અને જનનેન્દ્રિયની નળનાદમાં શક્તિ આપવા માટે વાપરવામાં આવે છે.” (Khory).

(૭) વિશેષ વિવેચન:—એમ માનવામાં આવેલું છે કે ખરા જદવારની જગોએ બાંતરમાં ઘણીવાર બનાવડી વેચાય છે. ડીમક સાહેબ રાસાયણિક પરીક્ષામાં પણ બજારી જદવારને બેગસેગ વાળો જણાવે છે. જદવાર એ નામ હળદરની જાતની વનસ્પતિને પણ આપવામાં આવે છે. મખઝન ઉલ્લ અદવિયામાં જદવાર વિષે ઘણું વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે તે વાંચવા લાયક છે.

આર્ય વૈદ્યોની ખરેખરી નિર્વિષી કઈ વનસ્પતિ છે તે હજી સુધી શંકાપુર્ય છે, કેમકે જુદે જુદે વખતે જુદા જુદા લાગોમાં નીચેની વનસ્પતિઓને પણ નિર્વિષી નામ અપાએલાં છે.

૧. અતિવિષ—Aconitum Heterophyllum—ઉત્તર હિંદમાં.

૨. કંચુરો—Curcuma aromatica—મધ્યઆરમાં.

૩. આંખાહાદર—Curcuma Zedoaria—મધ્યઆરમાં.

૪. કરંદીઉ—Cissampelos Pareira—દક્ષિણ કોક્ષમાં.

૫. સ્વેત ગોથુળી (ખંગાળી)—Kyllinjinia Monocephala—ગંગાનામાં.

ડૉ. ડીમક સાહેબ લેખે છે કે નિર્વિષી એ સંસ્કૃત વિશેષણાત્મક શબ્દ છે. જેનો અર્થ “ વિષવાશું નહીં ” એવો થાય છે. તો નિર્વિષી અથવા નિર્વિષી એનું નામ આર્ય વૈદ્યો Aconitum એકેનીટમ (વજનાગની જાતની વનસ્પતિ) ને કહી આપે નહીં. પણ એ શબ્દ એક ચોક્કસ જાતનું પાસ, કે જે અમુક વિષો—જેવાં વારણ તરીકે આપવામાં આવતું હશે, તેને આપેલું જણાય છે. અને તે વનસ્પતિ Kyllinjinia Monocephala

હોતી નોંધએ. ડૉ. રાધસ કે જે સંસ્કૃત ભાષાના એક મોટા વિદ્વાન ગણાય છે તેમનો, અને ડૉ. રાક્ષયુર્ધ સાહેબનો પણ મત એવો છે કે “કિલ્લિન્નિઆ મોનોસિદ્ધલા” એ વનસ્પતિ આર્થે વૈદ્યોની નિર્વિષી છે. હવે ડૉ. ઉદયચંદ દત્તની હિંદુ મેટરીયા મેડિશમાં નિર્વિષા (સં) અને નિર્વિષી (વં) અને (હિં) એ નામો “કિલ્લિન્નિઆ મોનોસિદ્ધલા”નાં આપેલાં છે. (U. D. M. P. 311).

કિલ્લિન્નિઆ વિષે હકીકત મેળવનાં—

ફ્લોરા ઓફ ઓરિશ ઇન્ડિયા—વોલ્યુમ-૬-પાને ૫૮૭મે “કિલ્લિન્નિઆ” ની જાતની આખા હિંદુસ્થાનમાં ૬ વનસ્પતિ ઉગતી જણાવેલી છે. તેમાંની એક વનસ્પતિ ઉત્તર હિંદમાં, અને એક નીલગિરિમાં વિશેષ થાય છે. અને બાકીની ૪ જાતની વનસ્પતિઓ સામાન્ય રીતે આખા હિંદુસ્થાનમાં છૂટી છવાઈ ઉગે છે. આ ૪ માંની એક “કિ. મોનોસિદ્ધલા” છે.

“કિલ્લિન્નિઆ મોનોસિદ્ધલા” એ મોથ-નાગરમોથ—કસેર આદિના વર્ગ Cyperaceae—સાધપરેસીની વનસ્પતિ છે.

એ વનસ્પતિ, જેવી બીનાશવાળી જગોમાં મોથ-નાગરમોથ આદિ ઉગે છે તેવી જગોમાં ઉગે છે. એ ૧ થી ૧૩ ફીટ હંચી થાય છે. એનાં મૂળ જમીનમાં મૂળાયાં મુકતાં જાય તેવાં અને રેશાવાળાં હોય છે. એની ડાંડી ત્રિકોણ હોય છે, તે, લીસી અને ચળકતી હોય છે. પાન ડાંડીનાં થડ પાસે હોય છે. તે મોથનાં પાન જેવાં હોય છે. ડાંડીને મથાળે સૂક્ષ્મ ધોળાં ફૂલ આવે છે, તે એક નહાની દડી કે ચાંડલા જેવાં દેખાય છે. એ સફેદ ફૂલની નીચે ૩ પુષ્પ પત્રો મોથનાં પાન જેવાં નીકળેલાં હોય છે. તે નહાનાં મહોટાં હોય છે. ફૂલમાં પુકેસેરો ૩ હોય છે. સ્ત્રીકેસરાગ્રમુખ ૩ ફાંટાવાળું હોય છે. બીજ સૂક્ષ્મ લીમું ફીકા બૂરા રંગનું, વિશેષ ચપટું અને તળિયે સાંકડું ને મથાળે પહોળું જરા તિરછી ખાંચવાળું હોય છે.

એને ખંગાલીમાં સ્વેતગોથુળી અને નિર્વોષી કહે છે. એનાં સૌખ્યિત મૂળ વિપનું વારણ ગણાય છે.

એ ખંગાળાની ધાંચડાવાળી નીચાણ સરીયાણ જમીનમાં બહુ ઉગે છે, તેમ મુળધ પાસે અને યુજરાત દાદિયાવાડમાં પણ ઉગે છે, એનો સાધારણ દેખાવ ચીયા કે મોથના છોડવા જેવો હોય છે. પણ એને મથાળે ધોળાં ફૂલ હોતાં એ તુરત ઝાળખાઇ જાય તેવી વનસ્પતિ છે. એની ખીછ બે જાતના છોડવાનાં મૂળ મોથનાં જેવાં ગાંઠાવાળાં થાય છે.

ને જદવારથી વહનાગ જેવી ઝેરી વસ્તુનાં ઝેર નિવારણ થતાં હોય તો તેને; અને સ્વેતગોથુળી અર્થાત્ કિલ્લિન્નિઆનાં મૂળથી એવાં વિષ ઉતરતાં હોય તો એને નિર્વોષી કહેવી નોંધએ. પણ ને એ બંને વનસ્પતિનાં મૂળથી એવાં વિષોનું શમન થતું ન હોય, તો પછી આર્યોની નિર્વોષી કઈ વનસ્પતિ છે, તેની શોધ થવાનું વૈદ્યક દૃષ્ટીથી ઘણુંજ અગત્યનું છે, એમ વિદ્વાન શોધક વૈદ્યોને કદાચ જણાયા વિના રહેશે નહીં.

પોરબંદર.

તા. ૨૬-૮-૧૯૧૪.

જયકૃષ્ણ ઇંદ્રજી.

માહ—કુસુરેટર ઓફ ફાર્મસી
પોરબંદર સ્ટેટ.

ફળાહાર સંબંધી સૂચના.

(લેખક:—તંત્રી.)

ફળો કંઈ વખત ખાવાં, શાની સાથે ખાવાં, વગેરે સંબંધીના કાગળો કેટલાક આહકો અમને લખી ખુલાસો પુછે છે, તેના છુટા છુટા જવાબ આપવામાં વખતનો અને પૈસાનો વ્યય થાય છે. જેથી આ લોકોપયોગી સમાલનો ખુલાસો માસિકમાં આપવાનું અમે યોગ્ય ધાર્યું છે. ફળોનાં આહાર સંબંધી સામાન્ય અજ્ઞાનપણું અનેક જાતનાં નુકશાનો ઉત્પન્ન કરે છે. ફળો કયા વખતમાં અને કઈ મોસમમાં ખાવાં લાભકારક છે તે જરાજર સમજવું તેમજ પોતાના સંબંધીઓને સમજાવવું જોઈએ. એ સંબંધે હાલના વિદ્વાનો નીચે પ્રમાણે મત આપે છે:—

ફળો ઘણા ઉત્તમ ખોરાકની ગરજ સારે છે, પણ જો ખાવામાં અમુક પ્રકારની ભૂલ કરવામાં આવે તો ઉલટાં નુકશાન કરે છે. દરદીઓ ઉપર ખાસ નજર રાખનારો એક તખીજ જણાવે છે કે, ફળોને ખાલી પેટે અને તેમ ન અને તો રોટલીની સાથે ખાવાને બદલે કેટલાક લોકો ચિકણા પદાર્થો જેવા કે મલાઈ તેલ કે ધીની ચીજો વગેરે સાથે ખાય છે. અને પછી તે ઉપર ચાહ કોફી કે બીજા પ્રવાહી લે છે; તે ટેવ નુકશાનકારક છે. રજોમાં સમાયલા ગુણોનો પુરતો લાભ મેળવવાની દરકાર કરનારાઓએ કાંતો પેટ તદ્દન ખાલી હોય ત્યારે ફળ ખાવાં જોઈએ; અથવા તો રોટલીની સાથે ખાવાં જોઈએ; પણ શાક ભાજની સાથે તો કદી પણ ખાવાં નહિ જોઈએ. સવારમાં ફળો ખાવાથી શરીરને ઘણી તાજગી મળે છે; એટલુંજ નહિ પણ પાચનશક્તિ તીવ્ર થાય છે. વળી તેમને સાકરની સાથે ખાવાથી તેમના સારા ગુણો નષ્ટ કરવા સરખું થાય છે. જે ફળો સારી જાતનાં હોય અને પુરતાં પાક્યાં હોય તેમને સાકરની જરૂર જવડેજ પડે છે.

દાદર-દરાજ-ગળકણી.

(અનુસંધાન ચાહુ વર્ષના પાન ૩૬૯ થી.)

દરાજને દરરોજ સાથુ તથા ગરમ પાણીથી ઘાયા કરવી, અંગને સાફ રાખવું, અને દરાજ ઉપર “ સીટરીન ઑઈન્ટ મેન્ટ ” જેને “ એન્જેન્ટમ હાઈડ્રોજરાઇ નાઇટ્રીસ ” પણ કહે છે તે અને સફેદ મલમ બન્ને સરખે વજનને મેળવી તેમાંથી થોડો દિવસમાં બે વખત દરાજ ઉપર સારી પેટે ધીમેથી ઘસવો. એ રીતે થોડા દિવસ લગાવ્યા પછી સફેદ મલમ વગર અમથો સીટરીન ઑઈન્ટમેન્ટ લગાડવો. પણ તેથી કંઈ ફાયદો ન જણાય તો સળી ઉપર ૩ લપેટી તે ૩ એસેડીક એસીડમાં બોળી લગાવવું. બે ત્રણ દિવસ ચોપડવાથી દરાજ ઉપરની ખાલ જતી રહેશે ને આરામ થશે. અથવા નીચેનો મલમ લગાવવો:—ક્રી-ઓસોટ ટીપાં ૬૦, બ્લાઈટ પ્રેસીપીટ ઑઈન્ટમેન્ટ ઑંસ ૧, સીમ્પલ ઑઈન્ટ મેન્ટ (સફેદ મલમ) ઑંસ ૨; બધું એકત્ર કરી તે મલમ દાદર પર સવારસાંજ ઘસવો.

૨. ક્પાલોમેટ્રા ડ્રામ ૩, ક્રીઓસોટ ડ્રામ ૪, સલ્ફર ઑઈન્ટમેન્ટ ઑંસ ૧, નો મલમ કરી ચોળવો.

૩. વાઇટ પ્રેસીપીટ ઑઈન્ટમેન્ટ ઑંસ ૧, સલ્ફર ઑઈન્ટમેન્ટ ઑંસ ૨, આ વસ્તુઓનો મલમ બનાવી દાદર ઉપર ઘસવો.

દાદર ઉપરની પેટંટ દવાઓ હાલમાં સંપ્રધાયનું નિકળી છે, અને તે ઘણે ભાગે મલમના રૂપમાં અથવા તો પાકડરના રૂપમાં આવે છે. તે દવાઓ દાદરપર લગાડવાથી થોડો વખત દાદર મટી જાય છે પરંતુ માસ બે માસે ફરી દર્શન દે છે. આવી દવાઓમાં ઘણે ભાગે “ક્રાઈસિરોળીન” જેને “ગોવા પાકડર” પણ કહે છે તેની મેળવણી હોય છે. નીચેના મલમ દાદર ઉપર સારી અસર કરે છે:—

૪. ક્રાઈસિરોળીન ગ્રેન ૨૦, અને લોખાન મેળવેલી ચરબી ગ્રેન ૪૮૦; એ અને દવાઓને બરાબર મેળવી મલમ કરવો.

ઉપયોગ. વિશયિકા, ગળકરણુ યાને દાદરનાં દરદો ઉપર આ મલમ સારા ફાયદો કરે છે. આ મલમ ચોપડવાથી ચામડી લાલ થાય છે. તેથી તેને દાદર સિવાયના ભાગ ઉપર ચોળવો નહિ, અને માથા ઉપર પણ ચોળવો નહિ, કેમકે તે ચોળવાથી સોજાને ચઢી જાય છે, માટે સાવચેતી રાખવી. આ દવા ચોળ્યા પછી હાથ સારી પેંડે સાબુથી ધોઈ નાંખવા. દવાવાળા હાથ આંખને લગાડવા નહિ.

દાદર ઉપર વપરાતી દર્શી દવાઓ—પારાને ગંધકની કળલી કરી તેમાં માંખણુ મેળવી ખલ કરવો. તે ચોળવાથી પણ ફાયદો થાય છે. ચીનીકંબાળ, ગેર, ઉપલેટ, મોરચુકુ, છુ, મરી, એ દરેક એક એક તોલો; મનશીલ, ગંધક એ બાર બાર તોલા; પારો બાર તોલા; અને થી વીશ તોલા; એ સર્વને એકત્ર કરીને તાંબાના વાસણમાં એક દિવસ ખરલ કરવો. એ મલમનો ત્રણ દિવસ લેપ કરવાથી સખ્તમાં સખ્ત દાદર પણ મટે છે.

ચનોડી, ચિત્રકમ્બલ, રાંખભરમ, હળદર, દુર્વા (ઘો), હરડેદળ, કળત્રાવી, થોરતું દુધ, સિન્ધવ, કુંવાર, મોથ, આકડાતું દુધ, ધુમાસ, પારો, બાવચો, કુંવાડીયાળીજ, વાવડીંગ અને મરી; એ સર્વ સમભાગ લઈ મધમાં ઘુંટી શરીરે લગાવવી, તેથી ગળકર્ણુ અને ખરજનો નાશ થાય છે.

કપુર તોલો ૧, કળા ચુનો તોલો ૧, પારાગંધકની કળળી તોલા ૨, એને બારીક ઘુંટીને મલમ સરખું કરી રાખવું, દરરોજ ગાયના મૂત્રથી દાદર કે ખરજવાને ધોઈ ઉપર મલમ લગાવવો.

લાકડીયો ગંધક, રાજ અને ખડીઓખાર; એ ત્રણ સમભાગ લઈ બારીક ઘુંટી પાણીમાં ગોળા કરી રાખવી. તે ગોળા પાણીમાં કે લીંબુના રસમાં ધસી ચોપડવાથી ચાર દિવસમાં દાદર મટી જાય છે.

“તન, મન અને નીતિની તંદુરસ્તી એક બીજાપર આધાર રાખે છે. સજાજ નેથી એકની તંદુરસ્તી વધે છે તે બીજાની પણ વધારે છે.”

“હનિયાંની ઉમદા અને ઘટ વસ્તુઓ મેળવવાને, તંદુરસ્ત શરીર અને મન, એ યોગ્ય હયાયાર છે.”

“હનિયાંમાં ધુજ જેવી ઘણી દવાઓ પોસાય છે તેનું કારણ એ છે કે રોગ મટવા આવેલો તે વખત કેટલાક જાણના લેવામાં આવેલી અને તેથી જાણે તેનાથીજ આરામ થયો હોય એમ માની તેઓએ તેની તારીફ કરેલી તેથી તે વખણાઈ હોય છે. અને બપકાદાર મન લક્ષ્યવાને એવી જાહેરખબરોથી તેનાં વખાણુ બારી રહેલાં છે.”

“દીર્ઘાયુષી શી રીતે થવાય ?” નામના ગો. હા. દેશાઈન પુસ્તક ઉપરથી:—

ચર્ચાપત્ર

એક નિયમ તરીકે એમ સમજવામાં આવે છે કે ઘોડીને પેટે હાથી અવતરે નહિ, બકરીને પેટે વાઘ કે સિંહણને પેટે ઘુસ્સર અથવા એવીજ રીતે એક અમુક વર્ગના પ્રાણીને પેટે તદ્દનજ જુદા વર્ગનું બીજું પ્રાણી અવતરે નહિ:-પણ મને એવા દરેકજના લાંબો નહિ કરોડો બલકે અબજો દાખલા દેખાય છે. તો તે બાબતની ચકાસું નિવારણ કેમ વૈજ્ઞાનિક અથવા ઉચ્ચ કૌશલથી લીધેલા ડૉક્ટર સાહેબ કે નેચરલીસ્ટ (naturalist) દરેકે તો માસપર મોટો ઉપકાર થશે. દરેક બાબતમાં માયું મારી પ્રસિદ્ધ થવા ઇચ્છનારાએ જવાબ આપવા કોશીલ કરવી નહિ એવી વિનંતિ છે. માત્ર જાણકારોએ જવાબ આપવાની કૃપા કરી મને આભારી કરવો.

મનુષ્ય પ્રાણી અન્ન અથવા માંસ ખાય છે. તે મુખ્યત્વે કરીને મારી નાંખીને ખાય છે. "સડવું" અથવા "સડીને કીડા પડવા" એવો શરીરની અંદર બનતું નથી. કારણ કે તે એક હવાની સારી આવળવાળી (well ventilated) જગ્યા છે અને સેકડે સેકડે મનુષ્ય પ્રાણીના શરીરમાં ઝાડું ફરતી રહે છે. છતાં માનો કે તે ખોરાક અંદર સડ્યો અથવા બીજી કોઈ ક્રિયા થઈ અને લોહીના જંતુ ઉત્પન્ન થયા. (Red & white corpuscles) આટલી ક્રિયા થતાંવગી એમ માનવાને કારણ રહે છે અથવા કોઈ કદાચ એમ જવાબ આપી શકે કે જેમ દૂધમાં દહીં નાંખીને તેને અધરખવાથીજ દહીં બને છે બીજી રીતે નહિ તેમજ એ ખોરાકીની શરીરમાં જે રસ બન્યો તેમાં લોહી મજાથીજ બીજા લોહીના જંતુઓ બને છે, ઉગે છે, જન્મે છે, અથવા ગમે તેમ પણ તે આવેલી નવીન વસ્તુ મૂળ વસ્તુની સગોત્રા થાય છે. જેમ એક કન્યા તદ્દન જુદા ગોત્રની હોવા છતાં અને જુદાજ પિંડની હોવા છતાં વરના ગોત્રમાં જવાના દિવસથીજ તે ગોત્રની થઈ જાય છે તેમજ ખોરાકી પણ લોહીના જંતુઓના ગોત્રમાં જતાં તે ગોત્રની થઈ જઈ રહે છે. હવે એ રક્ત જંતુઓ (લોહી જે પ્રવાહી દેખાય છે તે ખરી રીતે તદ્દન પ્રવાહી નથી પણ પાણી જેવા પ્રવાહી પદાર્થમાં વહેતા લાલ અને સફેદ તદ્દનજ જુદા જુદા ઘાટના અને તદ્દન જુદા જુદા સ્વભાવના તથા જુદા જુદા રંગના અને જુદાં જુદાં કામ કરનારાં જંતુઓનો મજેલો એક રંગડો છે જે ગર્ભાવસ્થાથી તે મરણ પર્વત નસોમાં પગથી માથા સુધી ફોડ્યાં કરે છે.) પણ પાછા કંઈ એક પ્રકારનાં નહિ પણ બે જાતના છે અને તદ્દનજ જુદા જુદા પ્રકારના હોવાથી તથા તેમાં નરમાદ બેકમાંના કોષમાં ન હોવાથી બેકનો સંગમ નથી થતો. કદાચ સંગમ થતો હોત તો એમ માનવાને કારણ રહેત કે એમાંથી ત્રીજાજ પ્રકારની વસ્તુ ઉત્પન્ન થઈ. પણ તેમ નથી. ઘોડા અને ગધેડીથી ખચ્ચર થાય તેમ લોહીમાં થતું નથી. તો પછી દરેકજ કરોડોની સંખ્યામાં જે સ્પર્મટોઝોઆ (spermatozoa) કે પુરુષબીજ. દરેક મનુષ્યમાં ઉત્પન્ન થાય છે તે તદ્દનજ જુદાજ પ્રકારના જુદા ઘાટના ને જુદાજ કામ કરનારા પ્રાણીઓ ક્યાંથી ઉત્પન્ન થઈ આવે છે? અને તે પણ વળી વિચિત્ર રીતે. એકજ પ્રકારનો ખોરાક પુરુષ પણ ખાય અને તેજ પ્રકારનો ખોરાક સ્ત્રી પણ ખાય છતાં પુરુષનાં પુરુષબીજ Sperm અને સ્ત્રીનાં તેથી તદ્દનજ જુદાજ પ્રકારનું જુદાંજ કામ કરનારું સ્ત્રીબીજ Ova ઉત્પન્ન થાય છે. બે કે લોહી સ્ત્રી કે પુરુષનું એકજ સરખું હોય છે—થાય છે. વળી એજ રક્ત (જે

કહ્યા પ્રમાણે જુદા જુદા રંગના બે જાતના પ્રાણીઓ જેમા તરે છે એવો રંગડો છે)માથી શરીરના જુદા જુદા ભાગોના જુદા જુદા ગુણ સ્વભાવવાળા 'સેટમ' બને છે, જે રક્ત-જનુથી તદ્દન જુદાજ આકારના અને દરેકે દરેક સ્વતંત્ર રીતે જીવી શકે તેવા મપૂર્ણ પ્રાણી છે. એમા પણ જુદા જુદા ભેદ જુઓ કોઈ 'મેલસ'ની જ્ઞાતિ (કે ટોણ અથવા હુડી) રક્તપ્રસૂત હોવા છતાં રક્તમાંથી પિત્ત છુટું પાડનારી બને છે, કોઈ 'આરકલી' જુદું પાડે છે, કોઈ ભાગેલા હાડકા સાધવા જવા માટે તૈયાર ગ્રહે છે—આ બધી જ્ઞાતિઓ (ધ્રિગિ-ડક Brigades) એજ રક્ત (આદમ અને ઈવ, કે પુરૂષ અને પ્રકૃતિ ?)માથી પ્રક્ટી નિકળે છે એ શું ? શું આ પરથી એજ ખરેખર માનવુ કે “ જુદાને કહ્યા કે હો જાઓ, ઐર ફેરેન હો ગયા ? ” અથવા એમ માનવુ કે મમૈવાંશો જીવલોકે જીવમૂતઃ સનાતનઃ એ ભગવદ્ગીતાના વાચ્ય પ્રમાણે પરમાત્માજ જુદા જુદા રૂપો ધારણ કરી કેમે કરી આ વ્યાપાર ચલાવે છે ? પોતેજ ઘણી, પોતેજ સ્ત્રી, પોતેજ મતતિ, અને પોતેજ શેઠ, પોતેજ વાણીતર, અને પોતેજ નોકર ? જે એમ ન માનુ તો એ પણ અજ્ઞમા નથી ઉતરતુ કે એક પ્રકારની વસ્તુમાંથી આટલી બધી જુદા જુદા પ્રકારની જુદા જુદા સ્વભાવવાળી અદ્ભુત જીવાત પેદા શી રીતે થઈ શકે ? અને તે પણ બધી પોતાની 'નેશન' (Nation) પોતાના “ વિરાટરૂપ ”ને દરેક પ્રકારે આરામ પહેચાડવાનેજ આતુર હોય એનીજ કેમ નિષેડ છે હાડકું ભાગ્યુ કે તરત 'સ્કાર ઇસ્યુઝ' (Scar issues) તેને રિપેર કરવા દોડી ગયા ! શરીરમા મેલેરિયા કે ટાઇફોઈડ તાવના જનુઓ ઘુસી આવ્યા કે તરત જ લોહીના સ્વેન આણુઓ લડનાને તૈયાર ! તરત તેઓ પોતાના મો કાઢીને તે જનુઓને ગળી જનાના, તેને ગળી જઈને પચાની જઈ એજ જનુઓમાંથી એરી રસી Vaccine તૈયાર કરનાના કે જે હોડતાજ ખીજા છુટા જીવતા રી ગયેલા જનુ મરી જાય, અને ખીજા નવા આગતુર રોગજનુઓ માટે આખો રક્તપ્રવાહજ ઝેરરૂપ બની રહે ! !

આ બધી અગાધ અમ્બ—આ મહેશ પ્રેમ—આ વાતમય—આ ખીચારાં પ્રાણી એને ટોણે ગીબવ્યુ ? હુ તે એ પ્રાણીઓને “ ખરા નિકાન ” કે “ મનુષ્ય ” કહુ કે મનુષ્યનુ રૂપ ધરીને તૃણ ન સ્વાદન્નપિ જીવમાનઃ માત્ર પોતાના પાવરને લીધેજ—બળીયાના બે ભાગ પ્રમાણે, પોતાની છાતી કોઈને “ હુ મનુષ્ય છુ, હુ મનનશીન છુ ” એમ કહેનાગ પ્રાણીને મનુષ્ય—મનનશીન—નિચારનાન પ્રાણી નમતુ ? અર મનનશીન—મનુષ્ય ટોણુ ?

હવે જે કોઈ એમ કહે કે એ સ્પર્માટોઝુઆનુ ખીજા પ્રથમથીજ શરીરમા હોય છે અને જેમ દુધમા હી અધ્રખનુ પડે છે તેમજ લોહીમાંથી પચિણુમો થના થતા આખરે સ્પર્મેગોઝોઆ અપ્રખાધને તેથી ખીજા તેનાજ sperms બને છે તો એમ સમાપ હોં છે કે એ મૂળ સ્પર્મ અધ્રખવાનો sperms જન્મથી તે આપલી ઉમર સુધી (૧૬ કે ૧૮ વર્ષ સુધી) યાં મતાઈ એરો દતો ? શા માટે એટલા દિવસ એરી કોઈ ક્રિયા નહિ થઈ ? અને અમુક ઉમર નીત્યા પછી એકદમ એ કાગખાનુ શરૂ થઈ ગયુ ! !

હવે આગળ ખીજે સવાન હોં કે sperm અને germની મિદ્ધિ તો થઈ નવી તે તો બ્યારે કોઈ સમાધાન કયો ત્યારેજ થશે એવે કે, હવે 'સ્પર્મ' અને 'જર્મ'ની ઉત્પત્તિનુ પ્રતિપાદન તો થયુ નહી—તેઓ ન્યાથી, કેની રીતે, પ્રક્ટી નીકળ્યા તે તો જણાયુ નથી. સ્ત્રી અને પુરૂષના શરીરમા ફરતા એકજ પ્રકારના રક્તમાંથી બે જુદા જુદા પ્રાણીઓ કેમ પેદા થઈ ગયા તે જણાયુ નથી—તે તો બ્યારે કોઈ સમાધાન કયો ત્યારે થશે

પણ આગળ મોટું આશ્ચર્ય આવે છે. 'સ્પર્મ' નો આકાર સાપ જેવો અને 'જર્મ' નો આકાર ચક્ર જેવો; સાપ જાણે ગળામાં ચક્ર બધવા પાઘડી પહેરીને ઉભો રહે તેમ બેઉનો મંગમ થયો. આદે દસ મહિના સુધી **एकोडहं बहुस्यामूना** જપ કરી પડકાણાકારના ઘટકાર્વવચ્ચે અનેક થતા ગયા અને રંગભૂમિ પર આવતાં દેખાયા જુદાજ રૂપના! પાઘડી પહેરેલા સાપ જેવા દેખાવાને બદલે માણુમનું રૂપ દેખાયું. અળભેગાનું મોટું દેખાયું! જુદાજ આકારનું અને જુદાજ પ્રકારનું! જુદાજ સ્વભાવવાળું! અને પોતે તો ગાયબનું આણુંએ શરીર ચીરી જુવો. ખાજકના બાણે બાણમાં તપામ કરો, ન મળે 'સ્પર્મ' કે ન મળે 'જર્મ'!! આ હિંસાના આ તલેસ્માતે મને પાગલ બનાવી મુક્યો છે. ડ્રાક્ટરો આનો ખુલામો કરી સમજાવી મારી ગંકાનું સમાધાન કરશે તો મિલકતે હૃદયપ્રાંચિશ્ચિદ્યંતે સર્વસંશયાઃ। તસ્મિન્ દષ્ટે પરાવરે। થશે લોકો કહે છે કે બ્રહ્મનું દર્શન જ્ઞાન થનાથી આનંદ આનંદ થઈ રહે છે, પણ બ્યારે આ પ્રાથમિક પ્રક્રિયાતોજ ખુલાસો થયો નથી અને ત્યાજે એમ જણાય છે કે એટલાજ ખુલાસાથી આનંદમય થઈ જવાશે તો પછી બ્રહ્મ સુધી યાતો જવાની જરૂર નહિ રહે યાતો વધુ ને વધુ લોભ લગશે કે બ્યારે પ્રત્યક્ષમાં આટલો રહસ્યો છે તો પરાક્ષમાં કેટલાં હોવાં નેહએ? પણ શુર વિના જ્ઞાન નહિ. તેથી આ તદ્વિદિ પ્રણિપાતેન ના ઉપદેશ પ્રમાણે જાહેર પ્રણિપાત કરૂ છું.

હજી એક વધુ મવાસ યાદ આવે છે. મોટે ભાગે સમજી વર્ગ શાસ્ત્રાદિ જાણનારા વગેરે અદ્વૈત માર્ગી છે. તેઓ બ્રહ્મને જીવને એક માને છે. મારી જડી સમજનાં જો કે તે આવતું નથી અને કેટલાંક કારણોને લીધે મારૂ મન જીવ બ્રહ્મની જુદાઈ તરફ જ વળે છે. પરંતુ પ્રત્યક્ષમાં જુદાજ જ્ઞાન થાય છે. તે આ પ્રમાણે:—

દરેક જીવને પોતપોતાના કર્માનુમાર જુદી જુદી ગતિ મનાઈ છે. દરેક પોતપોતાનાં સુખ દુઃખ જુદાં જુદાં ભોગવે. હવે semen (ધાતુ) માં તો spermatozoa કરોડો હોય છે અને તેમજ સ્ત્રીઓ પણ પોતાને મથાને હોતાંજ હશે. હવે એ જીવને 'સ્પર્મ' અને 'જર્મ' (પ્રકૃતિ અને પુરૂષ?) મળી એકજ શરીર ઉત્પન્ન કરે છે અને સુખ દુઃખનો અનુભવ કરે છે તો તેમાં રહી એક મરખાજ સુખ દુઃખનો અનુભવ કરે છે તો એ બેજાણીની જગ્યામાં કેટલાંએ સુખ પામવા યોગ્યોને દુઃખ અને દુઃખ પામવા યોગ્યોને સુખ મળી જતું હોય એ સ્વાભાવિક છે. ખીજું બ્યારે 'સ્પર્મ' અને 'જર્મ' ના કરોડો આત્માઓ એકમય થઈ ગયા સહનાવધતુ સહનૌ મુનકુ સહર્વાયે કરવાવહૈ તેજસ્વિના વધ્યા તમસ્તુ માધિદિપામહૈ કરવા લાગ્યા તો શું એના પરથીજ અને અંશરૂપ વિચરતા માયાથી આનંદાદિત થમવા હંવો કવચિત્ બ્રહ્મમાં પણ લીન થઈ શકે એમ માનવાને સમજ કારણ નથી મળતું? જેમ હજારો જીવ એકમાં પડે એક થાય અને બધા જીવોને બ્રહ્મના અંશ તરીકે માનીએ તો બધા જીવ કહેવાતા અગો બ્રહ્મમાં શા માટે અમુક સમયે મળી જઈ ન શકે? આ પરથી તો અદ્વૈતવાદીઓની ચીયરી બ્યાજખી જણાય છે. હવે તે એમ માનીએ કે કરોડો 'સ્પર્મ' અને 'જર્મ' બધા ન મળે અને માત્ર એકજ 'સ્પર્મ' અને 'જર્મ' (રાધા અને કૃષ્ણ? કે આદમ અને ઈવ?) મળે અને શરીર બનાવે તોપણ એક કરતાં વધુ જીવો એક ખીજમાં મળી શકે છે એમ માનવાને કારણ મળે છે. મોટે આ બધી ખામતોના ખુલાસા એ બાબતમાં પારદર્શી જ્ઞાનીઓ આપશે તો ઉપકાર થશે.

શિરગામ એકગ્રાડ,
મુંબઈ તા. ૧-૯-૧૪.

લી.
} મોહનલાલ માણેકલાલ ઝવેરી,

કુદરતી રોગોપચાર વિદ્યા.

(લેખક:—તંત્રી.)

“નેચરોપથી” સંપ્રદીની હિલચાલ યુરોપ, અમેરિકામાં કેટલાંક વર્ષથી ચાલુ છે. હાલમાં તો ત્યાંનાં સંખ્યાબંધ માણસો ગેમનિવારણ કરવા માટે ખીવકુલ દવાનો ઉપયોગ કરતાં નથી. કુદરતના નિયમોનો ભગ કરવાથી શરીરમાં થયેલી અવ્યવસ્થા કુદરતના નિયમોનું પાલન કરવાથી દૂર થાય છે. તેથી થયેલા વ્યાધિઓ દવા સિવાય મટાડી શકાય તે સાહજિક છે.

આપણા પૂર્વજો આ વાતથી સારી રીતે માહીત હતા અને વન ઉપવન તથા સરોવર કે નદીના નિકટમાં પોતાનો આશ્રમ બાંધી ત્યાં મુખશાન્તિમાં દિવસ નિર્ગમન કરતા હતા અને હજારો વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવતા હતા. દિનપ્રતિદિન વસ્તીમાં ઘણો વધારો થતો ગયો તેમ વન ઉપવનોનો નાશ થયો. ઔશ્વયૈના પદાર્થ વધતા ગયા તે ઐશ્વર્ય વાસને બદલે મોટાં મોટાં ગહેરો અને ગામડાં વસાવી ભેગા વસવા લાગ્યા અને પડતર રહેલી મધ્યમ જમીન પોતાના નિર્વાહ માટે વાવેતર કરતા ગયા. હાલમાં ઐવો વખત આવ્યો છે કે શહેર અને ગામડામાં ગામતળમાં જેટલી જમીન રોકાયેલી હોય છે તે સિવાયની ખીજ જમીન ઘર બાંધવા કે ગહેવા માટે મળતી નથી. આગળના વખતમાં ગામની ભાગોળોમાં ગાયર જમીન (ગાયો, બેસો મગેરેને ચરવાની) દોરો માટે રહેલી હતી તે પણ પોતાના ગુજરાન માટે લોકોએ માગણી કરી સરકાર પાસેથી લેઈ વાવેતર કરી નાંખી છે. એટલે દોરોને ચરવાને તે ભેમવાને પણ મુશ્કેલી થઈ પડી છે, કારણ પડતર જમીન પણ ઘાસ હરાજમાં રાખ્યા સિવાય મફત મળી શકે નહિ. હવે જે વસ્તીમાં વધારો થાય છે તે ગામ કે શહેરમાં જેટલી જમીન ગામનજમાં હોય તેટલામાંજ તેમને સમાસ કરવો પડતો હોવાથી વસ્તી ગીચ થઈ છે, અને કુદરતના નિયમોનું પાલન થતું અસાધ્ય થઈ પડ્યું છે. એટલે દિનપ્રતિદિન રોગોઓ ને ગેમની સંખ્યા વધતી જાય છે ને મરણ પ્રમાણ પણ વધતું જાય છે. આવા મનોગોમાં ડોક્ટરો અને વૈદ્યો સંખ્યાબંધ દવાઓ બતાવવા લાગ્યા છે. અને તેની જાહેરતો પણ સંખ્યાબંધ નિકળવા લાગી છે. છતાં તેથી કંઈ લાભ થયેલો જણાતો નથી, એમ દરેક માણસ કહી શકશે. યુરોપ, અમેરિકામાં રોગોઓની સંખ્યા ઓછી થતી જાય છે, અને મરણનું પ્રમાણ પણ ઘટી જાય છે. ત્યારે આપણે ત્યાં વધતું જાય છે. પ્રજા વર્ગને કુદરતના કાયદાથી વાકેફગાર કરવામાં આવે તોજ ફાયદો થવા મંભવ છે. ધન્યવંતરિ માસિકની રાગચાતથીજ અમે કુદરતી ઉપાયો બતાવનાર નેચરોપથી વિદ્યાના લેખો લખવા માંડ્યા છે, અને હવે અમને વધારે આનંદ થાય છે કે ખીજ પણ માસિકના અધિપતિઓ પણ માસિકમાં આ સંપ્રદીના લેખો લખી પ્રજાવર્ગને અમૂલ્ય લાભ આપે છે. અમારા મિત્ર ડૉ. રા. વાડીવાલ મોતીલાલ શાહ જન હિતેન્દ્રના અધિપતિ “હૃદયીનો ભોમીઓ” એ નામનો ઉપયોગી વેપ જનહિતેન્દ્રના વખે છે, તેમાંથી ઘોડો ભાગ અમે મીચે આપીએ પ્રીતિ:—

“જ્યેષ્ઠનો એક મોટામાં મોટો તખીબ હાં સીડનહામ ૪૦ સં ૧૮૬૯માં જન્મીરે મૃત્યુ ગયામાં હતો તદ્દાપે તેના મિત્રો, મગાંઓ અને શિષ્યો તેની શય્યાની આસપાસ

વીંટળાઇને ઉભા હતાં અને ઉભા ઉભા અત્યુદયકાવતા હતા. પણ ડૉ. સીડનહામે ત્હેમને ગંભીરતાપૂર્વક કહ્યું: “હું સતોપથી મરું છું; કારણ કે મહારી પાછળ મારાથી પણ વધારે મહાન એવા ત્રણ તખીઓ મુકતો નહિ છું.”

સઘળાઓને આ શબ્દથી ભારે આશ્ચર્ય થયું. તેઓ મનમાં જોડ્યા: “શું પ્રખ્યાત સીડનહામ કરતાં મહડીઆતો ગણવાને લાયક એક પણ ડૉક્ટર હોયો સંભવે છે?”

એક શિષ્યે નમ્રતાપૂર્વક સવાલ કર્યો, “ત્રણ? અને તેમનાં નામ?”

સીડનહામની ગાંધી પદ્ધતિ દૃષ્ટિ સઘળા આત્માઓના અહેરા ઉપર ફરી વળી અને આસ્તેથી ત્હેણે નવાળા આધો:

“ત્રણ સર્વોદ્દૃષ્ટ તખીઓ તે હવા, જળ અને વ્યાયામ છે.”

જેનાથી વધારે સમર્થ ડૉક્ટર મળવો અશક્ય છે એવા ડૉક્ટર સીડનહામે જ્યારે પોતાની શક્તિ કરતાં હવા, જળ અને કસરતની શક્તિ વિશેષ જણાવી ત્યારે ખીજા હવા ડૉક્ટર, હકીમ કે વૈદ્યની ગોળી કે ભુખી કે પ્રવાહી કે ભસ્મ કુદરતમાતાના હવા, જળ અને વ્યાયામની ખરાબરી કરી શકતાર છે? ડૉ. સીડનહામે મરણ પધારીએથી જે કહ્યું છે તે ખરા અતઃકરણનું કથન છે અને વૈદકશાસ્ત્રના અયોગ્યસમણા સંબંધી પોતાને થયેલા અનુભવની કણુજ્ઞાતરૂપે કહ્યું છે; અને એવી કણુજ્ઞાત ડૉ. સીડનહામની પછી પણ ધણા પ્રસિદ્ધ અને અનુભવી ડૉક્ટરોએ ખુશી રીતે કરેલી છે. ન્યુયૉર્કની વૈદક કોલેજનો વડો પ્રો. એલેક્ઝાન્ડર સ્ટીવન્સ કહે છે કે “જેમ જેમ ડૉક્ટરો ઉમર અને અનુભવમાં આગળ વધતા જાય છે તેમ તેમ દવાના યુગ્મો માટે વધારે શકમંદ થતા જાય છે અને કુદરતની શક્તિ ઉપર વધારે ને વધારે શ્રદ્ધાળુ બનતા જાય છે.” પ્રો. પાર્કર કહે છે કે “દરદ મટાડવાના કામમાં તન્દુરસ્તીના કુદરતી નિયમો એ દવા કરતાં ઘણા વધારે કિમતી છે.” પ્રો. વેલેન્ટાઇનમેટ કહે છે કે “જ્યાં સાયન્સો કરતાં દવાનું સાયન્સ ઘણું જ અયોગ્ય સાયન્સ છે.” કેટલાક ડૉક્ટરો તો આગળ વધીને કહે છે કે દવાઓએ મરણ પ્રમાણુ વધાર્યું છે.” વગેરે પોતાના વિચારો જતાવ્યા છે. વિદ્વાન વર્ગ તરફથી પ્રસિદ્ધ થતાં અભિપ્રાયોથી સાબિત થાય છે કે “અત્યાર સુધી વૈદક સંબંધે જે શોધકો થયાં છે તે થાય છે તે હજી અપૂર્ણ છે.” કુદરતી દવાઓ (હવા પાણી કસરત)ની શક્તિ આગળ વૈદક શાસ્ત્રે ખતાવેલી દવાઓની શક્તિ કાંઈ હિસાબમાં નથી. આપણી નજરે આપણે ઘણીવાર જોયું છે કે ડૉક્ટરો, હકીમો અને વૈદ્યોએ હજારો કેસ ‘અચાક્યા છે’ વગર દવાએ જે દરદી મરણ પામ્યો ન હોત એવા દરદીઓને પ્રખ્યાતિ પામેલા તખીઓની દવાએ જલદી ખીજી દુનિયામાં મોકલી આપ્યા છે. એક નાના સુના દરદ માટે મોટા મોટા ડૉક્ટરો અને વૈદ્યો અનેક દ્રવ્યનાઓ કર્યા કરે છે, અને એક સ્થિત પર ન આવી શક્યાથી સંખ્યાબંધ પ્રયોગો અજમાવવા લાગી પડ્યાથી દરદને વધારે ગંભીર બનાવી મુકે છે.”

આ સદીમાં જાહેર થતા વિચારો ખતાવી આપે છે કે દરેક વિદ્યામાં સુધારો વધારો થતાં પ્રગટીકરણમાં તે આગળ વધતી જાય છે, અને કુદરતી ઉપચારોથી છાંદગીને કોઈ પણ જાતનો ભય કે ત્રાસ થતો નથી, એ નિર્વિવાદ રીતે સાબીત થઈ ચુક્યું છે. એટલું જ નહિ પણ રોગ નિવારણ કરવામાં આવા ઉપાયો અત્યંત ઉપયોગી છે. પ્રજા વર્ગની પણ આવી ખાતરી થતી જાય છે.

સ્ત્રીપણું જતું રહે છે. (૩) સ્ત્રી વાંઝણી બને છે. (૪) એ ઉપરાંત રક્તે રક્તે એવી સ્ત્રી મરદના વેશમાં આવતી જાય છે. (૫) દેખાવમાં તે એક મરદના જેવી દેખાવા માંડે છે. (૬) તેણીનો કેમળ અવાજ બદલાઈ મરદના જેવો ધારો થતો જાય છે, અને ખીજ વખત (૭) એવી સ્ત્રીને મૂંઝ અને દાદીના ખાલ પણ ઉગવા માંડે છે. એટલુંજ નહિ પણ ઓવરી કાપી કઢાડ્યા પછી, (૮) સ્ત્રીના રતન ઘણીકવાર ચીમગાઈ જવા માંડે છે, અને કેટલીક વખત (૯) એની સ્ત્રીઓ અંગે જાડી થતી જાય છે. ઓવરી કઢાડી નાંખ્યા પછી (૧૦) ચર્બેરથાન, જનન માર્ગ, તેમજ ચોની ધીમે ધીમે પોતાનું આગવું સ્વરૂપ બદલી એટ્રોફી (Atrophy) યાને ચીમગાઈ જાય છે. (૧૧) સ્ત્રીની કામવાસના ખીલકુલ જતી રહે છે. સામાન્ય રીતે જોતાં એની સ્ત્રી પણું તમામ જતું રહે છે.

સ્ત્રીનું રંગ, રસ વિનાનું સ્ત્રીપણું.

અને એવી સ્ત્રીઓ એક બેલુદાજ જાતનાં રંગ રસ વિનાના આદમીના અવતારમાં બદલાઈ જાય છે, ખરું જોતાં જેમ મરદને ખસી કરવામાં આવે છે, તેમ આ પ્રયોગથી સ્ત્રીને પણ ખસી કરવામાં આવી હોય એમ લાગે છે.

આવું એક તરૂંજ સ્વરૂપ ઓવરી વિના સ્ત્રી ધારણ કરે છે. સ્ત્રીના સ્વરૂપમાંથી ફેરવાઈ જઈ મરદના સ્વરૂપમાં બદલાઈ જવાનો આ એક વૈદક પ્રયોગ છે. પણ એ એક પરિણામ માત્ર છે. સ્ત્રીની 'ઓવરી' અનેક દરદોનો ઘણી વાર ભોગ થઈ પડે છે, અને અમુક મંત્રોગ વચ્ચે સરજનોને એ 'ઓવરીને' કાપી કઢાડવી પડે છે.

જનનવરોને ખસી કરવા વિષે.

સ્ત્રીની ઓવરી કઢાડી નાંખ્યાથી થતા મજદુર ફેરફારો જનનવરોમાં પણ થાય છે, એમ અખતરા કરી તખીઓએ સાબેત કીધું છે. એક વખત એક મુરગી (hen)ના શરીરમાંથી ઓવરી કાપી કઢાડ્યા પછી તેણીના શરીર ઉપર મરદાના જેવાં પીંછાં અને મોટા નખ ઉગી નીકળ્યા હતા. એટલુંજ નહિ પણ તે મુરગી, મરદાના જેવા મોટા અવાજે શ્રુમ પાડતી થઈ હતી.

કેનડાના મુલકોમાં આજે પણ ખેડૂતો નાની ઉમરની વાછરડીઓ ઉપર એવાં 'ઓપરેશન' કરાવે છે. એ ઓપરેશનથી તેમના શરીરમાં બળદના જેવા ફેરફારો થાય છે, જેથી ખેડૂતો બળદ તરીકે ખેતીનાં કામમાં તેમનો ઉપયોગ કરે છે. એ ઓપરેશનને 'સ્પેયિંગ' (Spaying) કહે છે. 'સ્પેયિંગ'નો અર્થ પણ 'ખસી કરવું' થાય છે.

સ્ત્રીઓ પુરૂષોજ બની જશે—જર્મન યુનિવર્સિટીના પ્રોફેસર ડૉ. હેન્સ ફ્રીડન્થલે એક અજાજ ભવિષ્ય બોખ્યું છે ! ત્યાંના એક જર્મન પેપરમાં એક લેખદ્વારા પ્રોફેસર સાહેબે જણાવ્યું છે કે સ્ત્રીઓને જેમ જેમ મત આપવાનો હક મળતો જશે તેમ તેમ તે ઘણીજ હોંશિયાર અને બહાદુર બનતી જશે. પ્રોફેસર સાહેબ વધુમાં એમ જણાવે છે કે જેમ જેમ સ્ત્રીઓની મગજશક્તિ ખીલતી જશે તેમ તેમ તેમનામાં બહાદુરી આવશે એટલુંજ નહિ, પણ તેમનામાં પુરૂષાત્વ આવવું જશે તથા સંદેહને તેઓ ધિક્કારતી થશે અને પરિણામે તેમને દારી-મૂઝ, ઉગી નીકળશે ! એટલે હવે ભવિષ્યમાં થોડાંક વર્ષોમાં કન્ય કેળવણી પામેલી સ્ત્રીઓ, પ્રોફેસર સાહેબના મત પ્રમાણે પુરૂષોજ બની જશે !

સ્વીકાર.

નડીયાદ હિંદુ અનાથાશ્રમનો વાર્ષિક રિપોર્ટ અમને મળ્યો છે. આ સંસ્થાનું કામ મંત્રી રા. રા. ગોકળદાસ દ્વારાંદાસ તંવાડી બી. એ. એલએલ બી. અને સેક્રેટરી રા. રા. બલુશંકર ગીરધલાલ અને બીજા કેટલાક પ્રમાણિક અને બાહ્યે માણસોની દેખ-રેખ હીચે ચાલે છે. આશ્રમમાં આવતા અનાથોની વસ્ત્રાભુષણની, રહેવાની અને ખાંડા પીવાની વ્યવસ્થા ઉત્તમ પ્રકારની જોઇ આનંદ થયા વિના રહેતો નથી. અનાથ આશ્રમમાં સન ૧૯૧૩ ની સાલ આખર સુધીમાં ૭૪ માણસોમાંથી દરેકે ભેટ રૂ. ૨૫૦) મુજબ આપી રૂ. ૧૮૫૦૦ ની બારે રકમ દાન કરી ગોરડીઓ બંધાવી આપી છે-અને કુલ કરાવવામાં માણીલાલ ખરેખર દેસાઈએ રૂ. ૬૦૦) ની રકમ અને નારદભાઈ મનોરભાઈ પારેખે રૂ. ૧૮૫)ની રકમ આપેલી છે-એટલું જ નહિ પણ આ સંસ્થામાં આવતા અનાથોનું ખાદ્ય પીધા અને વસ્ત્રાભુષણનું ખર્ચ દાનવીર પુરોનો સહાયથી દર વર્ષે થાય છે. નડીયાદની પ્રજા હમેશ ઉત્સાહી અને આગળ પડતો ભાગ લેનારી છે. નડીયાદની ભૂમિમાં દીર્ઘકાળથી કોઈને કોઈ મહાન પુરો પાકે છે અને દુનિયામાં પોતાનું અમર નામ મુદ્રી નય છે. એકંદરે આ સંસ્થાનું કામ દિનપરદિન ઉન્નતિક્રમમાં આગળ વધતું જોઇ અમને સંતોષ થાય છે. અને આ સંસ્થામાં નિઃસ્વાર્થ જુદીથી પોતાના અમૂલ્ય વખતનો ભોગ આપી જોઆ કામ કરે છે તેમને અંતઃકરણ પૂર્વક અને ધન્યવાદ આપીએ છીએ.

આયુર્વેદ શા વાર્ષિક ઇતિહાસ—જેમાં “આયુર્વેદ મહામંડલનું” પંચમ વાર્ષિક વિવરણ” છે એ નામનું પુસ્તક અમને મળ્યું છે. સંપાદક રા. રા. જગન્નાથપ્રસાદ શુક્લ, વૈદ્ય મંત્રી આયુર્વેદ મહામંડળ પ્રયાગ છે. આ ઇતિહાસમાં વૈદક સંમેલનમાં થતાં કાર્યો અને તેની વ્યવસ્થા તથા દેશમાં આવેલી આયુર્વેદ પાઠશાળાઓ વગેરે સંબંધી માહિતી બતાવેલી છે. વૈદક વિદ્યાનો જોને કંઈ પણ શોખ છે અથવા એ વિદ્યા પર જોને પ્રીતિ છે તેવા દરેક ઉત્સાહી પુરોને વાંચવા લાયક છે.

જોને હિતેન્દ્ર—આ માસિકના વૈદ્યુમ ૧૬માના ૬-૭-૮ ભેગા આદ્રા અમને મળ્યા છે. એ આક્ર એમ લક્ષ્યપૂર્વક વાંચી જોવા છે. મુખ્ય લેખક વાડીલાલ મોતીલાલ શાહ રપ૩ નાગદેવી સ્ટ્રીટ મુંબઈ. પ્રકાશક ચક્રાભાઈ મોતીલાલ શાહ, ટેકનોલોજીકલ સ્પીનર સાદગપુર અમદાવાદ છે. આ માસિકમાં ચર્ચાતા વિષયો વાંચવા અને મનન કરવા લાયક છે. બી. વાડીલાલ અંધશ્રદ્ધાથી જુના કિંવા નવા વિચારોને વળગી રહેનાર નથી. પરંતુ હાલના જમાનામાં આવતા નવા વિચારો અને પહેલાના જુના વિચારો પૈકી ખરા કયા છે, તે ઉપરના પોતાના વિચારો લેખકારા તેઓ પ્રસિદ્ધ કરે છે. પ્રજા વર્ગને ખરે રસ્તે ચતાવવા માટે તન, મન, અને ધનથી મહેનત કરતી એ વર્તમાનપત્ર અને માસિકપત્રના અધિપતિતી કે અધ્યક્ષરની ફરજ છે. અને જો ફરજ બી. વાડીલાલ તરફથી આશ થતી જોઇ અમને ખુબ આનંદ થાય છે.

જાણવા એજ.

સાકરની વાયુશોધન શક્તિ.

આપણા દેશમાં સાકર અને સાકરમિશ્રિત પદાર્થોની આદુતિ અગ્નિમાં આપવાની પરિપાટિ પ્રાચીન કાળથી છે. એથી એમ નથી સમજવાનું કે અગ્નિમાં બાળીને એ પદાર્થ બ્યર્થ નટ કરવામાં આવે છે. પરંતુ એનાથી અતિ લાભ થાય છે. પારીસના વિખ્યાત વિજ્ઞાનવેતા ડિલબર્ટનું કહેવું છે કે બળતી સાકરમાં વાયુ શુદ્ધ કરવાની બહુ મોટી શક્તિ છે એ બાબત એમણે પેરિસના સેંકડો વિદ્વાનો સમક્ષ વૈજ્ઞાનિક રીતિથી સિદ્ધ-પ્રમાણિત કરી બતાવી છે. તે કહે છે કે બળતી સાકર વાયુમાં ફેરેલાં ઘય, શીતળા, કોલેરા આદિ જંતુ-જનક રોગોના જંતુઓને બેતબેતામાં નાશ કરી નાંખે છે ને વાયુને શુદ્ધ તથા આરોગ્ય-પ્રદ બનાવે છે. આથી વિદિત થાય છે કે આપણા પૂર્વજ-મહર્ષિઓ સાકરમિશ્રિત પદાર્થો રોજ હોમતા ને તેને પૂરો શુષ્ક સમજતા હતા. એ તેમ ન હોત તો એજ પદાર્થો શું કરવા બાળત ?

ચોખ્ખા ફરેલા ચોખ્ખા.

યુરોપવાળા અતિ વિચિત્ર પ્રકૃતિના મનુષ્યો છે બહારની શોભા અને ટાપરીપ તેમને બહુ પસંદ છે. શું ઘર કે શું કપડું કે શું ભોજ્યપદાર્થ સર્વ ચીજો બપકાદારહોવી જોઈએ પછી ચાહે તે વસ્તુનું આંતરિક સૌન્દર્ય, શુષ્ક અને શક્તિ બહેને નાશ પામી જાય ! ઉત્તર-રણ્ય ચોખ્ખા લાંબા, એશિયાટિક દેશોમાં કોતરો, ભૂસ્ત્ર ને કુસડી ડાંગરમાંથી કાંદીને બાકી રહેલા ચોખ્ખા જેમના તેમ રાંધવામાં આવે છે. એટલે સુધી કે કોઈ તો તેને ઘેતા પણ નથી. ને એવી રિયતિમાં તેમાં જલદી પચી જવાનો પણ ઉમદા શુષ્ક રહેલો છે, અને તે સ્વાદિષ્ટ તથા પુષ્ટિકારક પણ હોય છે. પરંતુ યુરોપીયનો એથી સંતુષ્ટ નથી. તે લોછા ચોખ્ખાને સાફ કરી પ્રથમ ખૂચ રગડે છે, બ્યારે ઉપરથી કુસડી ખૂચ ઉતરી જાય છે પછી તે ચોખ્ખાને નખ હોગી નોત્રે પછી તે ખાવા ચોખ્ખ થાય છે. એથી ચોખ્ખાનો સ્વાદ અને તેની પુષ્ટિપ્રદ શુભ પાકતી થઈ હતી. જોકે ઘણા ખરા યુરોપીયનો એ વાત સમજે છે તથાપિ તેઓ પાલિશ કરેલા કેનકાના મુઝકોમાં આપી નથી એ ઉપરથી. વાચક જોઈ શકશે કે બહારના બપકાના રેશન કરાવે છે. એ આપરેશનથી બંને પછી એમની કમ હાનિ થતી હોય અદ્ધસોસનો ખેડુતો બળદ તરિકે ખેતીનાં કામમાં તા ભારતવાસિઓમાં પણ ધીરે ધીરે વધે છે. શહેરમાં (Spaying) કહે છે. 'સ્પેકિંગ' ઉપયોગ શ્રીમંત કુટુંબોમાં થાય છે. બપાને એ વાતને

—ત કરી છે કે ચોખ્ખાને પાલીસ કરવાથી તેની સધળા.

સ્ત્રીઓ પુરુષોજ બની જઈશર અમારા બહુઓને લપકાથી બચાવે !

એક અજ્ઞ બલિષ્ઠ ભાંખ્યું છે ! હામાં પ્રવાસ કરી આવનાર એક ઇંગ્લેન્ડ જાકેર ક્યું છે કે જણાવ્યું છે કે સ્ત્રીઓને જેમ છે. લગભગ એક લાખ સ્ત્રીઓ હોય તો પણ તેમને શુભતા-હોશિઆર અને બહાદૂર નથી કારણ કે ત્યાં એટલા કુવારા ખેડુતો છે અને તેમને એકાન્ત સ્ત્રીઓની મગજશક્તિ સતત પડે છે !

પણ તેમનામાં પુરુષાની એક તંદુરસ્ત સ્ત્રી-મનુષ્ય સાવરતા બીજીવીન ગામમાં મીમીસ ખેડમી તેમને દાદી મૂળ. ઉ એક ગરીબ સ્ત્રી રહે છે, જેની ઉંમર હાલમાં ૧૧૦ વર્ષની છે, છતાં ૬૨૦ સ્ત્રીઓ, પ્રોફેસર સહે અને દરેક કામ લાસિઆરીથી કરી શકે છે.

આરોગ્યપ્રદ દિનચર્યા અને તત્સંબંધી વિચારો.

(નર્મદાશંકર સદાશિવ ત્રિવેદી-ઉદ્યાય.)

આપણે સર્વે સુખી અને નીરોગી રહેવા ઇચ્છીએ છીએ, કે જ્યેથી દરરોજનું કામ સુગમતાથી કરી શકીએ, અને ભોગ વિલાસમાં પણ સારી રીતે ભાગ લઇ શકીએ. સુખનો પુરો અનુભવ મેળવવા માટે સ્નાન, પોશાક, અને સદાક્રિયા ક્રમ કામ ચાલશે નહિ. આપણે પોતાનો સ્વભાવ એવો બનાવી દેવો જોઇએ કે નિયત સમય પર સુવું, ઉઠવું, અને નિયત સમય પર જ કસરત અને ભોજન કરવું.

આપણે એવી ટવ ન પાડવી જોઇએ કે ગમે ત્યારે ખાવું, ગમે ત્યારે ઉઠવું, ને સંઘર્ષ કામ મરજી મુજબ કરવાં. એથી શરીરને આરામ મળતો નથી, ને સ્વભાવ બગડી જાય છે. તે પોતાના કાષ્ટમાં રહેતો નથી. બદલે મનુષ્યેજ પોતાના શરીરને વશીભૂત થવું પડે છે. આપણું આરોગ્ય અને આનંદ આપણા નિયત સમય ઉપર કામ કરવા પર નિર્ભર છે.

જો આપણે એમ કરવામાં આગસ દેખાડીશું, તો આપણું સ્વાસ્થ્ય બગડશે, અને આપણી શારીરિક શક્તિ પણ ધરી જશે. નિયત સમયે શાય ન જવાથી અથવા સ્નાન ન કરવાથી મગ પદાર્થ રૂધિર સાથે મળીને આપણને રોગી બનાવે છે. ઈંગ્રેજમાં કહ્યું છે કે “An ounce of precaution is very much better than a ton of cure” અર્થાત્ અધોગ સાવધાની તે મણુમર ખેપરવાહીથી બહેતર છે.

અરોગતાનાં ચિહ્ન.

એક તંદુરસ્ત આદમીની ચાલન નિરાળા હોય છે. તે અક્કડ અને સીધા ચાલે છે, તેનું માથું ખમા વચ્ચે શીલીતું જણાય છે. શરીરનાં અંગ સ્ફૂર્તિવાળાં અને ચંચળ જણાય છે. બીમારના પગ ભૂમિપર સ્વાભાવિક રીતે સીધા પડતા નથી, અને માથું પણ એક તરફ લટકતું રહે છે. આરોગ્ય સમયે એ લક્ષણો દેખાતાં નથી. ઉલટું નીરોગીની આંખો ચમકે છે, ત્વચા સાફ ને સુચાયમ માણુમ પડે છે અને ચહેરાપર તેજ ચળકે છે. નીચે લખેલા વાક્ય પર ધ્યાન દેવાથી હરેક મનુષ્ય નીરોગ રહી શકે છે. Fresh air, wholesome food, exercise, cleanliness and regularity are the keys to the possession of sound health અર્થાત્ સ્વચ્છ હવા, પાચન ધામ તેવો ખોરાક, કસરત, સદાક્રિયા અને મુકરર સમયે કામ કરવું એ સ્વાસ્થ્યની સર્વોત્તમ કુચીઓ છે.

૧. સવારે સવેળા ઉઠવું.

સ્વચ્છ હવા અને સર્વેના તાપના યુક્તિને આર્યસંતાન ભૂલી ગઈ છે. તેને માલમ નથી કે તેમના પૂર્વજો વાયુ અને સર્વદેવની પૂજા એટલા માટે નહોતા કરતા કે તેમનાં ખેતરો અજાણી ભરાઈ જાય, પણ સંસારરૂપ ક્ષેત્રમાં તે બળવાન અને પરિશ્રમી બનીને સદાની સદિમાં પૂરા કર્મચોગી બને.

સૂર્યકુલ—કમળ, મહારાણા પ્રતાપસિંહ, જગપતિ શિવાજી અને સમ્રાટ અકબર પ્રાતઃકાળમાં ઉઠનારા પુરોહી હતા. સંસારનાં પ્રાયઃ સઘળાં નરરત્નો સૂર્યોદય પૂર્વે ઉઠનારાં હતાં. નેપોલિયન, વેલિંગ્ટન, યેગો, મિકાદો આદિ ગ્રેટ પુરોહીના જીવન પરથી એજ બોધ મળે છે કે પ્રાતઃમાં વહેલા ઉઠવું અતિ હિતકર છે. પ્રાચીનભારતના રાજકુમારો પણ બ્રાહ્મચર્યમાં ઉઠતા હતા જેને માટે ગોસ્વામી પુલ્કસીલસનો કહેા પુરોહી ગણાશે.

“ ઉઠે લલ્લન* નિસિ વિગતિ સુનિ, અરુણ શિલા ધુનિ કાન ।

ગુરુ તે પહિલે જગત્પતિ, જાગે રામ સુજાન ॥

ધનુર્ધારી અર્જુન પણ પોતાના ગુરુભાઈ અશ્વત્થામાની સંગે પ્રાતઃકાળે ઉઠતા હતા ને મુથુષા માટે સૌથી પહેલાં નદીથી જળ ભરી લાવતા હતા. સાચી શિક્ષા-કેળવણીના અભાવથી આપણે શૈ આજસુ ખની ગયા છીએ. પથારીમાંથી ઉઠતાં ઉઠતાં એક કલાક લાગે છે. હવે અમે સઘળા “કુંભકર્ણુ”ના અનુગામી થતા જઈએ છીએ.

જામણી નવયુવકોને સ્પર્ધેય પૂર્વે ઉઠાડવામાં આવે છે, ને નિત્યકર્મથી ક્ષારગત થઈ ખુશ્કા મેદાનમાં કસરત કરાવવામાં આવે છે. ઈંગ્લાંડ અને જર્મનીના નવયુવાનો ઉપાકળ પહેલાં પોતાની બંદૂક સંભાળે છે, ને નિકટના જંગલમાં શિકાર ખેલવા નીકળી પડે છે, પણ અમારા દેશી યુવાનો કે જેના પર અમે ભારતોદ્ધારની આશા રાખીએ છીએ તે બિછાના પર પડ્યા પડ્યા સિગરેટનો ધૂમ્રવહન કરતાં જ્યારે ખૂબ ગરમ બને છે ત્યારે ઉઠે છે. કોઈક દહાડો ઉસીકે દિવાસળા કે બીડી મૂકતાં ભૂલી ગયા તો પછી શું તેમની કમબખ્તી થાય છે !

આરોગ્યના નિયમોમાંથી પ્રાતઃકાળે ઉઠવું એ એક પરમ આવશ્યક નિયમ છે. શ્રુતિ, સ્મૃતિ, નીતિ અને પુરાણોમાં જ્યાં જોશો ત્યાં સવારમાં ઉઠવું બહુ લાભદાયક બતાવ્યું છે. મહર્ષિ, પંડિત, કવિ, સૈનિક, યોદ્ધા, ને રાજા બાદશાહ સર્વે સ્પર્ધેય પહેલાં ઉઠે છે. વિદ્યાર્થીઓનો તો એવો નિયમ હતો કે પ્રાતઃકાળે વિદ્યાભ્યાસ કરે. વૈદ્યક ગ્રંથોમાં પણ એમ કહ્યું છે કે બ્રાહ્મસુદર્તમાં ઉઠવું આવશ્યક છે.

ब्राह्मे मुहूर्ते बुध्येत स्वस्थो रक्षार्थमायुषः ।

तत्र दुःखस्य शान्त्यर्थं स्मरोद्धि मधुसूदनम् ॥

અર્થાત્ સ્વાસ્થ્ય રક્ષા માટે બ્રાહ્મસુદર્ત (સ્પર્ધેય પૂર્વે ચાર ઘડી) ઉઠે, અને તે વેળા દુઃખ નાશ થવા માટે પ્રભુ પ્રાર્થના કરે.

જે મનુષ્ય રાતે ૯ કે ૧૦ વાગે ઉચિત સમયે સૂઈ જઈને સવારમાં સ્પર્ધેય પૂર્વે ઉઠે છે તેનું શરીર સદા આરોગ્ય રહે છે. કવિવર દલપતરામ કહે છે કે—

“ રાતે પહેલા જે સૂઈ, પહેલા ઉઠે વીર;

બળ શુદ્ધિ બહુ ધન વધે, સુખમાં રહે શરીર.”

સ્પર્ધેય પહેલાંનો ચાર ઘડીનો સમય અમૃતસમય કહેવાય છે; તે વખતની નિર્ભળ હવા અતિ સુંદર અને પ્રાણાયામ કરવા માટે વાસ્તવમાં અમૃત સમાન હોય છે. બળ, શુદ્ધિ વધારવા માટે શુદ્ધ શુદ્ધ હવાનું સેવન પરમાવશ્યક છે. આરોગ્ય અને સુખની ઇચ્છા કરનારાઓએ પ્રમાણમાં ઉઠવું જરૂરી છે. દિવસ ચટ્ટા પછી ઉઠવાથી મન મસિન રહે છે, આજન્સ્ય ભર્યું રહે છે, ને કોઈ કામમાં ચિત્ત ઝટ લાગતું નથી.

મહેનતુ મનુરુદ્ધિ લોકો સાધારણ જન સમુદાયથી એક બે કલાક પહેલાં ઉઠે છે ને તેથી તેમને પોતાનું કામ ખતમ થઈ રહ્યા પછી રમતગમતનો સમય ને આરામ મળે છે. યદિ આપણે પણ ખીજાઓ કરતાં એક કલાક પહેલાં ઉઠીએ તો એક માસમાં ત્રીસ કલાક વ્યાયામ મળશે એ રીતે એક વર્ષમાં તમને ૩૬૫ કલાક એટલે ત્રીસ દિવસને ઉપર ફેટલાક કલાક વિરોધ

મળશે. વાસ્તવમાં બ્યારે બીજા આળસુ લોકોને બાર માસ પુરા થશે એટલાજ વખતમાં આપણે તેર માસનું કામ કરીશું. એક અંગ્રેજ કવિએ કહ્યું સરસ અને કેટલું સત્ય કહ્યું છે કે

Early to bed and early to rise
Makes a man healthy, wealthy and wise."

૨. મળમૂત્રનો ત્યાગ.

કુદરતનો એ નિયમ છે કે ઉત્તમ ને ઉપયોગી પદાર્થોનું ગ્રહણ કરવું અને નીરસ તથા નકામી વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવો એ નિયમને અનુસરી મનુષ્ય જે પદાર્થ ખાય છે તેનું રસ, રક્તાદિ થકીને આખા શરીરમાં પ્રવાહિત થાય છે, અને ત્યાજ્ય રસ-મૂત્ર અને ત્યાજ્ય બોજન-વિષા શરીરમાંથી બહાર નિકળે છે. જો કોઈ મળમૂત્ર, અપાનવાયુ આદિ વેગોને રોકે છે તે શરીરને હુમ્મી બનાવે છે ને અનેક રોગોનું સંસ્ક્રણ કરે છે.

પ્રાતઃકાળે ઉઠતાંજ પ્રથમ સ્પષ્ટિકર્તા પરબ્રહ્મ પરમેશ્વરનું સ્મરણ કરવું અને એના અપૂર્વ પ્રકૃતિ સૌન્દર્યનો અનુભવ કરી પછી પોતાના કર્તવ્ય કર્મોનો વિચાર કરવો. તત્પશ્ચાત્ જંગલ (શાય) જઈ આવવું. ઉઠતા સાથેજ જાગૃતમાં લોટો લઈ દોડવું શીક નથી. ૪-૫ મિનિટ યોભીને જવું, અને તે વખતે કેવળ મળમૂત્ર ત્યાગ કરવાનોજ વિચાર મનમાં લાવવો જોઈએ, એ કામથી જલદી શરૂ થઈ જવું સારું છે; કેમકે વાર કરવાથી અનેક જાતની પીડાઓ ઉભી થાય છે.

ઘણા ખરા લોકો તંબાકુ ખાધા કે બીડી પીધા વગર પાચખાને* જઈ શકતા નથી. કોઈ કોઈ તો હુકો કે બીડી જાડે ફરતાં પીયે છે, એ રીતે કોઈ વ્યસનને અધીન થવું બુદ્ધિમાનનું કામ નથી. સને ૧૯૧૧ની પ્રયાગ પ્રદર્શની વેળા મજાલીના મહારાજ ત્યાં ગયા હતા. તેઓ ૩ ભરેલાં કપડાં પહેરી જાગૃતમાં ગયા. પ્રતિદિન અનુસાર તે દહાડે પણ નોકરે તંબાકુની ચલમ ભરી અંદર મૂકેલી હતી. દૈવવશાત્ વસ્ત્રોનો કોઈ ભાગ ચલમમાં પડવાથી ધીરે ધીરે આગ સળગતી જાતી અને કમર સુધી પહોંચી ગઈ. મહારાજને કપડાં ઉતારવા માટે શાડી નાંખવા મોંઘાં પણ કપડાં એવાં બાંધેલાં હતાં કે પરિશ્રમ નિષ્ફળ ગયો. મહા. રાજની આંગળીઓ બળીને ગળી ગઈ ને જાતી પીક વગેરે ઘણું બળી જવાથી પરિણામ એ થયું કે મહારાજને પરલોક યાત્રા કરવી પડી. એ રીતે તંબાકુના વ્યસને મહારાજનો પ્રાણ જ લઈને હોડ્યા. જે લોક નૈસર્ગિક-પ્રકૃતિની પ્રતિકૂળ કામ કરે છે તેની એવીજ અવસ્થા થાય છે. પેટમાં કંઈ નરકખાનું નથી કે ત્યાં મળમૂત્ર જમા થઈ રહેશે. નિશા કરીને દસ્ત કાઢવો કોઈ પણ પક્ષીમાં પણ જોવામાં આવતું નથી. પરંતુ મનુષ્ય ઈશ્વરકૃત સૃષ્ટિમાં શ્રેષ્ઠ બનીને પરતંવ બનતો જાય છે. નિશાખાજ ઉઠતાં પેંતજ ચપટી તંબાકુ, આસંત્રીનું પાંદડું ને દિવાસળીનું ધ્યાન ધરે છે. ઈશ્વરસ્મરણને સ્થાને તંબાકુ ધ્યાનમાં આવે છે. મારા એક મિત્રે તો એને “હવન કરું છું” અગર “પ્રાણાયામ કરું છું” એવું ઉપનામ આપેલું હતું!

* પાચખાનું એટલે નીચેની જગા. એ ધરમાં રાખવાનો દિવાજ સુસજ્જમાનો અગ્રે આબ્યા ત્યારથી શરૂ થવાનો સંભવ છે. પાચખાના-જનરૂ મઠિ સંસ્કૃતમાં કોઈ સખ્દ નથી કારણ અસલ-ચીજ આપો મળત્યાગ થામ બહાર દૂર જઈને કરી આવતા હતા તેથીજ બીજી જાડે ફરવા જઈ જંગલ જવું વગેરે ક્રિયા સ્વયંકે સખ્દો બોલાય છે. પાચખાનાએ-ધરમાં જનરૂ બાંધવાના દિવાજે ઘણીજ હાનિ કરી છે તે કોઈ બીજી વખત કહેવાશે.

પ્રાતઃકાળે સ્વચ્છ વાયુનું સેવન કરવું જોઈએ તેને બદલે દીવાસળી સળગાવી 'ગંધક' અને આસતેલ આદિ દુર્ગંધયુક્ત હવા આસમાં લે છે. તંબાકુની પીવાથી ફેફસાં બળીને કમળેર થાય છે જેથી અનેક વાધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. વૈદ્યક ગ્રંથોમાં પણ મળમૂત્રને રોકવાનો નિષેધ કર્યો છે. સુશ્રુત સંહિતા કહે છે કે—

આયુષ્યમુપાસિ પ્રોક્તં મહાદીનાં વિસર્જનમ્ ।

તદંત્ર કૂજનાધૂમાનોદર ગૌરવ ચારણામ્ ।

અર્થાત્ સવારમાંજ મળમૂત્ર અને વાયુ આદિના ત્યાગથી આયુ વધે છે. કેમકે એથી આંતરડાંનો ગડગડાટ, પેટનું આશ્વસન, ને ભારેપણ દૂર થાય છે. મળ રોકવાથી પેટ ફૂસે છે અને માંહે દર્દ થવા માંડે છે.

સ્વાસ્થ્યરક્ષા માટે મળમૂત્રનો સવારે ત્યાગ કરવો અત્યાવશ્યક છે. ખુલાસે દસ્ત આવવાથી આનંદ થતો જણાય છે, બદનમાં સ્ફુર્તિ આવે છે; અને કામ કરવામાં ચિત્ત લાગે છે. પેટમાં મળમૂત્ર રોકીને કાષ્ઠ પણ કસરત કરવી નહિ. એ હાજત રોકીને કસરત કરનાર પોતાના પ્રાણ ખોઈ ખેસે છે. કહેવત છે કે દિનભરમાં જે એકવાર ઝાડે જાય તે યોગી છે, જે વાર તે ગૃહસ્થ અને ત્રણ ચાર વાર જાય તે રોગી છે.†

૩. મુખમાર્જન ને દંતધાવન.

જ્ઞાનેન્દ્રિયનું કેન્દ્રસ્થાન ધૃશ્વરે મસ્તિષ્કમાં રાખેલું છે. આંખ, કાન, મુખ ને નિઃશ્વા શીરના અગ્રિમ ભાગમાં ઉપસ્થિત છે. એ જ્ઞાનેન્દ્રિયોને સ્વચ્છ રાખવી તે આપણો પરમ ધર્મ છે. નીરોગ મનુષ્યે શીતળ જળથી મુખ ધોવું જોઈએ. તેમાં પણ વિશેષે કરીને આંખો પર ઠંડુ જળ નાંખવું. ઠંડા પાણીથી મોઢા પર ફેલાવ્યા, ખીલ, કાળા કાષ્ઠ અને સ્થાગતા થતી નથી. આંખ ધોવાથી દૃષ્ટિની જ્યોતિ પુષ્ટ થાય છે. મુખ ધોવાની સાથે સાથે પગ પણ ધોવા જોઈએ કેમ કે તળાવમાં ધોવાથી મસ્તકને તરાવટ પહોંચે છે ને નેત્રની જ્યોતિ પણ વધે છે.

દાંતણુ કરવું પરમાવશ્યક છે. બારતવર્ષમાં દાંતણુ કરવાની પુરાણી પ્રથા છે. વાસ્તવમાં દાંતણુ આરોગ્યને અતિ હિતકર છે. દાંત અને જીભાનો મેલ અને દુર્ગંધી દાંતણુ કર્યા વિના જતાં નથી. દંતધાવન કર્યા બાદ જીભ પણ સાફ કરવી, દરેક હિંદુ પ્રાચઃ દાંતણુ ચીરીને જીભ પરથી ઉલ્લ ઉતારે છે. જે લોકો પાશ્ચાત્ય સમ્યતાને પકડીને દંતર્ભજનાદિથી દાંતણુ કરે છે તેણે ચાંદી કે પીત્તળની જીભી ધોઈને અલગ રાખી ચૂકવી. દાંતણુ કરીને

* મારો એક મિત્ર બીડી પીનારને છાંડાવવા માટે સપ્ત શબ્દોમાં તેના કોષની પરવાહ રાખ્યા વગર તે પોતે શરમાય તેવી રીતે બોધ આપતો, કાઈ વેળા જોયિતો બીડી પીનારના માથાપર ઠંડા પાણીનો ધડો ઢોળા દેતો ને કહેતો કે તમે સજ્જો છો તેથી હયા આવે છે ને કદી હુઘાવી લઈ ચૂરો કરતો હતો એ રીતે એણે પણ જીભની બીડી છાંડાવી હતી.

† શારીરશુદ્ધ ધર્મશાસ્ત્રનો એવો સિદ્ધાંત છે, કે દિવસમાં જટલી વખત ખોરાક લેવામાં આવે તેટલી વખત દસ્ત ઉતરવો જોઈએ. યોગીઓ એકવાર જન્મે માટે એક વખત ઝાડે જાય; ગૃહસ્થો જે વાર જન્મે માટે તેઓને જે વખત દસ્ત ઉતરે એ સ્વાભાવિક છે; અને દિવસમાં ત્રણવાર અગર તેથી પણ વધારે વખત ખાખા કરવું તે રોગણું કારણ હોવાથી રોગીને દિવસમાં ત્રણ ચાર કે વધુ દસ્ત થાય છે એમ કહેવાય છે. તંત્રી.

કોગળા નહિ કરનારના મોંમાંથી દુર્ગંધ નીકળે છે. વાસી-મોહું રાખનારને પોતાને કંઈ માલમ પડતું નથી પણ તેની સાથે વાતચિત કરનારને તેની મંઘ-છાક આવે છે. દાંત મેલા રહેવાથી દંતરોગ થાય છે. બોજન પચાવવાનું દાંત એ પહેલું મશીન-યંત્ર છે. એના ખરાબ થવાથી પેટને ડગલ કામ કરવું પડે છે, દાંત મેલા રહેવાથી દાંતમાં કીડા પડે છે, દંતશ્લેષ થાય છે ને અપાનક પીડા ભોગવવી પડે છે. મને પોતાને દાંતની પોલમાં કોઠવાણુ થવાથી વારંવાર ચસકા નાંખતા. પછી તેને એકવાર ડોક્ટર પાસે સાફ કરાવી રોજ બપોરે ને રાતે દિનમાં બે વખત નરમ સળાથી ખોતરી દાંતને ચપરીથી ખૂબ રગડી ધસીને ઘોઈ કોગળા કરવાથી બે વરસથી હવે પીડા થતી નથી. સૂતી વેળા હમેશ દાંતણુ કરવું; કારણ કે રાત્રે દાંતમાં રહેલા પદાર્થનું રસાયણી કાર્ય શરૂ થઈ જાય ને દાંતને હાનિ પહોંચાડે તે પછી સવારે દાંતણુ કરવાથી શું? માટે ખાસ રાત્રે મોહું સાફ કરી સુવું, એટલે સવારમાં પણ મુખ સાફ રહેશે છતાં સવારે દાંતણુ કરવું. એક મેહાત્મા સાધુને મેં જોટલી વખત કંઈ પણ મોહામાં નાંખી ખાય તેટલી વાર ખૂબ મુખને ખંખાળાને ઘોતો જોયો છે; માટે દાંત ખૂબ સાચવો.

જીભ સાફ ન કરવાથી માણસ જે ખાય પીયે છે તેના પૂરેપૂરો રસાસ્વાદ તે લઈ શકતો નથી. જીભ આપણા પેટમાંની સ્થિતિને બતાવનાર સીગનલ છે. વૈદ્યલોક રોગીની જીભ જોઈને રોગનો નિશ્ચય કરી લે છે એવી ઉપયોગી ઇન્દ્રિયે યદિ આપણે અસાવધાનીથી-મૂર્ખાઈથી નહ કરીએ તો આપણી ગણતરી મૂક-ગુંગામાંજ થશે.

વૈદક ગ્રંથોમાં અંક, વંક, કરંજ, ખોર, ખેર, હમરડો, કદંબ આદિ દાંતણીની જુદી જુદી પ્રશંસા કરેલી છે. ભારતવર્ષમાં લીમડો ને બાવળ સાધારણ રીતે દાંતણુમાં લે છે.

મુશ્વતજ લખે છે કે—

નિમ તિક્તકે શ્રેષ્ઠઃ કંપાવે સદિરસ્તથા ।

મધૂકો મધુરે શ્રેષ્ઠઃ કરંજ કટુકે તથા ॥

અર્થાત્ તિક્ત (સં) તીખું એટલે કડવા સ્વાદમાં લીમડો, તુરામાં ખેર, મીઠા ઝાડોમાં મહુડો અને કટુ (સં) એટલે તીખા ઝાડમાં કરંજનું દાંતણુ શ્રેષ્ઠ છે.

જે લોકો માંસ ધણું ખાય છે તેના દાંત ઘણા ખરાબ રહે છે. દાંતની જડોમાં ને પારામાં ખાડા પડી જાય છે. વિદ્યાપતમાં જે લોકના દાંત ખરાબ થાય છે તેને ફાજમાં રાખતા નથી. એક વાર એક હથપુટ માણસ બોચર વૉરમાં જવાને પલટનમાં દાખલ થવા ગયો, સર્વે જોનારે ખ્યાલ કર્યો કે આ મનુષ્ય બહુ મજાસુત દેખાય છે એથી જરૂર દાખલ થશે, હિન્દુ ડાક્ટરે એને ‘અનરીટ’ કરાવ્યો. તે યુવાને પુછ્યું: “ક્યા કારણથી મને પસંદ ન કર્યો?” ડાક્ટરે કહ્યું: “તમારા દાંત કમજોર છે.” વીર યુવકે કહ્યું કે “શું અમારે શત્રુઓને મારીને આવી ખાવા પડશે કે જોથી તમે અયોગ્ય કરાવ્યો?” ડાક્ટરે કહ્યું “બરાબર છે, તમારે શત્રુઓને મારીને ખાવાના નથી પણ લડાઈના મેદાનમાં તમને પુલાવ મળશે નહિ પણ કઠિન ખિસ્કોશ અને અર્ધું ઉકાલેલું માંસ મળવું પણ કાશું છે. એવી અવસ્થામાં તમે બદલજમી યા અન્ય કોઇ પેટના દર્દથી વિના મોતે મરશો. ભારતીય નવયુવકોએ આ ઉપરથી શીખામણ લેવી ધટે છે. ખરું છે કે—

કુંડલિચો.

તૂટ્યા તખ રદ (દાંત) કેશરી, ને બળ થયું વિદાય;

ઝટ જરાએ આપીને, હંખ વધાર્યું હાય.

હુખ વધાર્યું હાય, ચતુર દિઁ નંયુક ગાજે;
સસલાં ને શિયાળ, સ્વતંત્ર કરે સૌ રાજે.
થયા દયાને પાત્ર, હરી હરણે ખૂબ લૂટયા;
પંચુ થયા મૃગરાજ, આજ નખ રદ કંઈ તૂટયા.

આ કુડલિયામાં વૃદ્ધાવસ્થાનું કેવું ચિત્ર ખેંચ્યું છે. દેશના અમારા નવયુવાનો સ્વલ્પ અવસ્થામાં દાંત ખોઇ બેસે છે. વાસ્તવમાં એમનાં બેજ કાળ ગણાય છે, એક બાલ્ય કાળ તે ખીજે વૃદ્ધ કાળ. યુવાકાળનું સૌભાગ્ય મળતું નથી. પ્રભુ અમારી રક્ષા કરો !!

૪. તૈલ મર્દન.

ઇંગ્રેજ ભણેલાઓને શરીરમાં તેલ યોગવામાં ધૂણા ઉત્પન્ન થાય છે, પણ તે એટલું જાણતા નથી કે તે કયા દેશનો રહેવાસી છે. વાસ્તવમાં આપણે ગરમ મુલકના રહીશ છીએ. આપણને લવંડરના કરતાં મુગંધિત ચંદનાદિ તેલ વધુ લાભપ્રદ છે. ઉંચામાં ઉંચી જાતનો સાચુ પણ આપણાં આમળાંનો મુકાબલો કરી શકશે નહિ. તેલ લગાડવાથી શરીરની ત્વચા નરમ, સુંવાળી, ચીકણી ને તેજદાર થાય છે, શરીર હલકું ને સ્ફુર્તિવાળું જણાય છે. અશક્ત આદમીને તો તેલનું મર્દન કરવાથી તેને એક જાતની કસરત મળે છે. જે લોક નિયમપૂર્વક આખા શરીરમાં તેલ લગાવે છે તેને ત્વચારોગ જેમકે દાદર, ખુજલી, ખસ, ફોડકી થતી નથી. વૈદકગ્રંથમાં લખે છે કે તેલ મર્દનથી ધાતુ પુષ્ટ બને છે, શુદ્ધિ, રૂપ બને બળ વધે છે. સ્પ્રશ્ત મહર્ષિ કહે છે કે—

“ જલ સિક્તસ્ય વર્દ્ધન્તે યથા મૂલેકુરાસ્તરોઃ ।

તથા ધાતુ વિવૃદ્ધિદિ સ્નેહ સિક્તસ્ય જાયતે ॥”

અર્થાત્ જે રીતે વૃદ્ધના મૂળમાં જળ સીંચનથી તેનાં ડાળી, પાતરાંના અંકુરો વધે છે એ રીતે તેલ માલિશ કરવાથી મનુષ્યની ધાતુ મજબુત થાય છે.

ભારતવર્ષમાં અથાણું તેલમાં હુઆવી રાખે છે, તેલમાં હુઆવવાથી સ્નાદમાં પરિવર્તન તો અવશ્ય થાય છે પરંતુ તે કોહી જતું નથી. પાશ્ચાત્ય લોકો તેલને બદલે દારમાં (સ્પીરીટમાં) સડી જતી વસ્તુને ગંધહી રાખે છે. આ દેશમાં તેલને લોકો શરીરમાં લગાવે છે ને તેલની બનેલી ચીજો જેવી કે શાક, ભજ્યાં, સેવ, પાપડ વગેરે ખાય છે. યદ્યપિ તેલમાં તજેલા પદાર્થો ખાવાથી લાભ નથી તથાપિ ઉચિત રીતે થોડા તેલ યુક્ત પદાર્થ ખાવાથી સાફ છે. મહર્ષિ ચરકજી પોતાની સંહિતામાં એક જગ્યાએ લખે છે તેનો ભાવાર્થ એ છે કે—“સ્નેહ એટલે તેલના સયોગથી જેમ માટીનો ઘડો મજબુત થાય છે, સૂકાં ચામડાં નરમ બને છે, ગાડીના પૈડાનું લુખાપણું જતું રહે છે તેમ તેલ મર્દનથી ત્વચાનું પણ લુખાપણું જાય છે, નરમ થાય છે ને મજબુત બને છે.”

ભારતના પહેલવાન લોકો પણ સગાડમાં એકવાર એટલે દર બુધવારે બદનમાં તેલ મસજે છે. તે દદાડે ખીજી કસરત કરતા નથી. શક્ત આખા શરીરમાં તેલ માલિશ કર્યા કરે છે. મર્દન કરતું એ પણ એક વિદ્યા છે, દરેકને તે સારી રીતે આવડે એમ ન સમજતું. જાપાનીઓમાં પણ તે મર્દનની પ્રથા ચાલે છે, તેઓ પોતાને હાથેજ મર્દન કરી લે છે. એક ત્રણ હાથનો ડોડો લઈને આખા અંગ પર તે વતી રગડે છે, ખાસ કરીને પેટ અને પીઠ-

પર વધારે. અમેરિકનો અને ઇંગ્લેન્ડે પણ હવે માલિશ કરવાનું શીખતા જાય છે, તો પછી ભારતીય પ્રજા પોતાના પ્રયોગમાં પ્રજા કેમ પાછી પડે છે? હરિ સૌને સદ્બુદ્ધિ આપ.

૫. માથામાં તેલ નાંખવું.

શિરમાં તેલ નાંખવાથી વાળ જલદી પાકી જતા નથી. આંખનાં અને તેલ વડે વાળ કમર જેવા કાળા ને ચિઠ્ઠા અને છે, મસ્તકનો થાક ઉતરે છે, બુદ્ધિ વધે છે, નેત્રજ્યોતિ પુષ્ટ થાય છે ને શિરોરોગ ઘણા ઓછા થાય છે. મહર્ષિ ચરક લખે છે કે “મસ્તકમાં સદા તેલ લગાવવાથી શીરમાં દર્દ થતું નથી, વાળ ખરતા નથી, કે સફેદ થતા નથી, કે તૂટીને ગરતા નથી. માથાનું અને કપાળનું બળ વધે છે, કેશ સઘળા મજબુત મળવાળા, લાંબા ને કાળા રંગના થાય છે.”

૬. પગને તળીએ તેલ લગાડવું.

પાદતળમાં તેલમર્દન કરવાથી નેત્રજ્યોતિ વધે છે, થાક, પગનું ડાટવું, પગનું સૂઝવું આદિ રોગનો નાશ થાય છે. થાક ઉતરે છે ને રાતે ભરનિંદ આવે છે. ભાવપ્રકાશ ને સુશુ-તમાં લખે છે કે—“કસરત કરીને પગમાં તેલની માલીશ કરાવવાથી જેમ ગરૂડની પાસે સાપ જવા ચાહતો નથી તેમ રોગ તેની પાસે જતા નથી.” નિષેધ કેવળ અજીર્ણના રોગી અને તાવવાળાને માટે છે.

૭. પીઠી ઓળવી.

આપણે જેમ કદી કદી સરસવ કે તલનું તેલ શરીરમાં માલીશ કરવું જોઈએ, તેમ કદિ કદિ ચણાનો લોટ અર્થાત્ વેસણુ પણ બદનપર મસળવું જોઈએ. આ તો દ્રક્ત એકન્દ્ર લગ્નને દિવસે લગાડાય છે. પીઠી મોંપર મસળવાથી ગાલ પુષ્ટ થાય છે. મ્હોંડાપર કરોળીઆ કે ખીલ થતા નથી. હાલમાં એનો ચાલ બિલકુલ નાશુદ થયા જેવો છે. વિજ્ઞાપતી સાપુને સામે એ બિચારું વેસણુ કેમ પસંદ આવે? પરન્તુ જેટલો લાભ રોગ લેવાતા તાજા વેસણુથી થાય છે એટલો ચરણીદાર સાપુથી કદાપિ નહિ. *

૮. સ્નાન.

પવિત્રં વૃષમામુષ્યં શ્રમસ્વેદ મલાપહમ્ ।

શરીરં વલ સંધાનં સ્વાન માજસ્કરં પરમ ॥

સ્નાન પવિત્ર કરે છે, આયુર્વર્ધક ને શ્રમનાશક છે, પરસેવાને દૂર કરનાર, ને મળનો નાશ કરનાર છે, બળને, તેજને વધારનાર છે.

જેટલી ભારતવર્ષમાં સ્નાન કરવાની ચુસ્ત-દૃઢ રીતિ છે તેવી કોઈ પણ અન્ય દેશમાં નથી. આ ગરમ મુલક છે, જેથી અહિંના લોકને અધિક સ્નાનની જરૂર છે. ગંગા સ્નાન માટે સદસ્રો કોસથી લોક આવે છે ને ગંગાના નિર્મેળ જળમાં સ્નાન કરી કૃતાર્થ થાય છે. એટલું સ્નાનનું માહાત્મ્ય છે.

સ્નાનનો અર્થ એટલોજ નથી કે, ચાલો બે લોટા પાણી દીલ પર રેડી લીધું એટલે એપ પત્થો-સ્નાન થઈ ગયું. શરીર પર કંઈ પાણી પડ્યું ન પડ્યું, જલદીથી બદન લોહી નાંખી પરવાર્યા એ રીતે ધડા દોળનારની સખ્યા થોડી નથી.

* મુખનું સૌંદર્ય વધારવા માટે દુધ અને લોટ (પાણીર) લગાવવાની ઠાંઠરો લલામણુ કરતા હોવાથી તેવો વિવાદ હાલમાં યુરોપ અમેરિકામાં દાખલ થયો છે. તંત્રી.

સ્નાન એવું કરવું જોઈએ કે શરીરના સર્વ રોમકૂપ-છિદ્રો ખૂલી જાય ને ખાસ કરીને બગલ, બાંધ, કુલા અને પીઠ તો દુવાલ કે અંગુણથી રગડીને સાફ કરવાં જોઈએ. સ્નાન ન કરવાથી છિદ્રો બંધ થઈ જાય છે, વાયુનું આગમન બંધ પડે છે ને તેથી લોહી અસ્વસ્થ રહેવાથી અનેક ચર્મરોગ થાય છે. યુરોપીયનોના દિમાગમાં હવે સ્નાનનો ગુણ સમજાવા લાગ્યો છે. કોઈ Cold bath (શીત સ્નાન), કોઈ Steam bath (બાષ્પ સ્નાન) ને કોઈ Tepid bathની પ્રશંસા કરી રહ્યા છે એટલે સુધી કે હવે Sun bath (સૂર્ય-સ્નાન) અને Air bath (વાયુસ્નાન) પણ શોધી કાઢ્યું છે.

ભારતીયોને માટે સ્નાન કરવું એ એક ધર્માસા છે. કિન્તુ યોગ્ય રીતિથી નહાવાનું હાલ કેટલેક દરજ્જે બંધ થઈ ગયું છે.

એક તો અગ્રેજી હોયે કપડાં પહેરવાથી એમે બદનમાં હવા પેસતી નથી ને વળી જળ-સ્પર્શ પણ ઓછો થાય છે, એવી હાલતમાં ચામડી કમજોર પડે છે, એને શરદી ગરમી સહેવાની આદત રહેતી નથી. હિંદુઓનું માધસ્નાન અને કાર્તિકસ્નાન ઘણા ગંભીર વિચારથી રખાયું હશે. સ્વાસ્થ્ય સંરક્ષક નિયમોમાં સ્નાન પરમાવશ્યક છે. કસરત કરવા પછી બ્યારે થાક દૂર થાય તે પછી સ્નાન કરવાથી કેવો આનંદ થાય છે તે જે કસરતી હોય તેજ અનુભવ કરી જાણે છે.

કસરત ખતમ થતાંજ સ્નાન કરવાની પણ રીત નીકળી છે પણ એ સર્વ સાધારણ માટે હિતકારી નથી.

જે લોક હલકી કસરત કરે છે તેણે પ્રથમ સ્નાન કરીને કસરત કરવી જોઈએ.

એક વાત યાદ રાખવી કે બ્યારે અતિશય થાક લાગ્યો હોય ને પસીનાના જેળ છૂટતા હોય તે વેળા કદિ પણ સ્નાન ન કરવું.

સ્નાનથી ચિત્ત પ્રસન્ન થાય છે, આસિ પ્રદિપ્ત થાય છે ને પુરુષાર્થ વધે છે. ચરકાદિ ઋષિઓ જે જે સ્નાનની પ્રશંસા કરે છે તે બેશક તેવીજ લાભદાયક છે પરંતુ જેટલી-વાર પાપખાતે જાય યા પેસાજ કરે યા કોઈ મર્જાદીને અડી જાય તેટલી વાર સ્નાન કરવું મૂર્ખતા છે.

શીતળ જળથી નહાવું લાભકારી છે. વિશેષે ગરમ ઋતુમાં તો સદા શીતળ જળથી સ્નાન કરવું. યાદની મોસમમાં બધે ગરમ જળ વાપરો, પરંતુ શિરપર ગરમ જળ નાંખવું હાનિકર છે.

૯. અનુલેપ.

અનુલેપ કરવાથી શરીર હવકું થાય છે ને દુર્ગંધાદિના નાશ થાય છે. અગર, ચંદન ને કેસર એ ત્રણે ચીજને ધમીને લેપ કરવાથી વાત અને કફનો નાશ થાય છે. એનો લેપ શીત કાળમાં શ્રેષ્ઠ છે.

વરમાદમાં ચંદન કેસર ને કરતુરીને ઘસી લેપ કરે તો સારો છે. ગરમીના દિનોમાં કપુર, ચંદન ને સુંગધવાળા એ ત્રણને ઘસીને લેપ કરવાથી યુગંધ ને શીતળતા મળે છે. લેપ કરવાથી શરીરનો રંગ સુદર થાય છે. હા, જવર અને અર્ચુમાં અનુલેપનો નિષેધ છે.

(અપૂર્ણ.)

દીર્ઘજીવિત, સંતાન, શરીરનો મજબૂત ખાંધો, તેજસ્વીપણું,
સ્મરણશક્તિ અને ઉત્સાહ એ સઘળાંનો આધાર
શુદ્ધ રૂઢિ અને શુદ્ધ વીર્ય ઉપર છે

પ્રખ્યાત

આતંકનિગ્રહ ગોળીઓ

બગરેલા લોહી અને બગરેલા વીર્યને સુધારે છે,
જીવન તત્વોની અભિવૃદ્ધિ કરે છે,
સ્ત્રીઓની ગર્ભધારણ શક્તિનો નાશ કરનાર—ઋતુદોષ તથા
ગર્ભાશયની ખામીઓને મટાડે છે
બગરેલી પાચનશક્તિને સુધારે છે અને શરીરના દરેક અગત્યના
અવયવને પૂરતી તાકાત આપે છે લાંબો સર્ટિફિકેટો તથા આખી
જીવનમાં પ્રસરેલી કીર્તિ એના માથા શુભોની સાબિતી છે.
કિંમત—ગોળી ૩૨ ની ડબ્બી ૧ મો રૂપિયા એક.

વૈદ્યશાસ્ત્રી મણિશંકર ગોવિંદજી

માલેક આતંકનિગ્રહ ઔપધાલય,

જામનગર—કાઠીઆવાડ.

સારીરક્ષા અને નીતિ સમજાવનાર કામગાંજ પુસ્તક વગર કીંમતે અને
વગર પોષ્ટકે આપવામાં આવે છે.

વિષયાનુક્રમણિકા.

વિષય.	પૃષ્ઠ.	વિષય.	પૃષ્ઠ.
૧ નીમક અને નીમક ખાવાની કુટેવ (ઇંગ્રેજી)	૪૮૧	૭ ઔષધશાસ્ત્રની અનૌકિકતા	
૨ જાતુઓ અને સક્રામક રોગના અણુ (ઇંગ્રેજી)	૪૮૫	૮ આરોગ્યવિદ્યા	
૩ વૈદ્યકિય પાખડમત (ઇંગ્રેજી)	૪૮૬	૯ કુદરત દેવીનું આતુર્ય	
૪ શુ સગ્ગતો કદી ભૂલ કરે છે ? (ઇંગ્રેજી)	૪૮૮	૧૦ જીવનશક્તિ	
૫ નહીઆં હિન્દુ અનાથશ્રમ કોન્ડેન્સમાં થએલા દસવો (ઇંગ્રેજી)	૪૯૦	૧૧ મેસ્મેરિઝમ	૫૦૮
૬ આરોગ્યપ્રદ દિનચર્યા અને તત્ત્વ-બધી વિચારો	૪૯૨	૧૨ અતુલવવાયોગ્ય પદ્મુરણ ઉપાયો.	૫૧૨
		૧૩ માનવ શરીરને સુગ્રસ્તિત ગળનારી જીવનતત્ત્વની ત્રિપુટી	૫૧૫
		૧૪ જાણનાયોગ્ય હકીકત	૫૧૭
		૧૫ આર્યસાયનશાસ્ત્ર	

અમૃતાંજન.



અમૃતાંજન એ દેશી દવામાંથી હિંદુસ્તાનમાં તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે, તેનો ઉપયોગ જ્યાંની તમને શરીરમાં દુઃખાવો થાય ત્યારે અમૃતાંજન વાપરજો. આખા શરીરના કોઈ પણ ભાગપર એક અતિશય રામબાણ ધલાજ પુરવાર થયલો છે.

ફક્ત આઠ આનાની કિંમતમાં તે દરેક ઠેકાણે વેચાય છે.

આજના ભણેલા ડાક્ટરો વાપરવાને મજબુત ભલામણ કરે છે.

દુથ પાઉડર.

ખરાબ થયેલા દાંત માટે હમારો દુથ પાઉડર ફક્ત બે આનાની કિંમતમાં તેનો ખીજે હરીફ નથી.

દાદરની દવા.

સુકું ખરજતું, દાદર વીગેરે ચામડીનાં દરદા આ મલમલી માફ થાય છે.

કિંમત માત્ર ૭ આના.

Can be had from all Chemists

ઠેકાણું-હોડ ઓફીસ અમૃતાંજન ડીપો, નવી જનરલ પોસ્ટ ઓફીસ સામે, કોટ, ક્રીયર રોડ-મુંબઈ.



ધનવન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધનવન્તરિ ધૃતકરામૃતપૂર્ણકુમ્ભં પીતામ્બરં સફલસિદ્ધસુરેન્દ્રવંદ્યમ્ ॥

વન્દેરવિદનયતં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુરમૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, ખીખાં વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જ્યેષ્ઠના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધનવન્તરિ ભગવાનને નમન કરે છું.

“Mens sana in corpore sano.”

“પહેલું” સુખ તે જાતે નથી.”

પુસ્તક ૭ અં.]

નવેમ્બર ૧૯૧૪.

[અંક ૧૧ મો.]

Salt and the Salt-eating Habit.

(BY DR. DANIEL S. SAGER, M. D.)

Author of “The Art of Living in Good Health.”

Common salt the chemical name of which is chloride of sodium, has been used so long by civilized man that most individuals are led to believe its use indispensable to the human economy. This is an erroneous belief, as every individual can decide for himself. Certain commonly accepted ideas have given rise to these beliefs, many of which are wholly inferences.

It is a wrong inference which leads people to believe that because the deer likes the salt “lick” or the red-man likes fire-water, either of these substances is natural or necessary to the human body. So, in like manner, although it has been customary to feed or “salt” cattle and other of the domestic animals with this chemical (chloride of sodium), such a procedure does not imply that it is necessary or essential.

The cattle upon the great plains of Texas and the West thrive perfectly well without salt, and cattle in other parts of the world thrive equally well without this luxury. Feeding salt to domestic animals is simply a custom; animals are educated to use salt just as children are educated to eat sugar.

It is a well known fact that there are numbers of people who never use salt. The North American Indian whom the hand of civilization has not made unnatural does not eat salt; and many of the peoples of the more northern parts of Europe and America as well as Central Africa have no use for salt.

An individual need go no farther than his own experience to learn that salt is wholly unnecessary for the human body. One can develop an appetite for salt as for anything else. Where this appetite has not been developed, the lack of salt is never noticed, and its use can be dispensed with for years with benefit to the system. On the other hand an appetite for salt may be developed to such an extent that the victim may well be called a "salt-eater."

* *

* *

* *

* *

The physiological effect of salt is that of an irritant upon all the mucous membranes of the body, producing a watery discharge. This is the purpose for which salt is prescribed by physicians—as a medicine to irritate, or cleanse by the effect of this irritation, which is only intended to be temporary in character and not an every-day affair. It is an interesting fact that salt and cane sugar have practically the same effect as an irritant on the human organism. The stimulating or irritating effect of sugar and candy is to be observed in the case of an inflamed throat, where it produces a profuse discharge of mucus, thereby relieving congestion of the affected parts. Any one can easily prove the truth of this assertion by snuffing a solution of salt or sugar and water up the nostrils; the profuse discharge which follows is proof of the irritant effect of either upon the mucous membrane of the nose. What applies to the nose applies equally well to the stomach or any other organ of the body. So that the effect of salt when used in

excessive quantities is to produce catarrh of the mucous membranes of the body, and this in time becomes chronic.

There are other minor ailments for which the excessive use of salt is responsible,—notably eczema and other rashes of the skin manifesting themselves as pimples and boils. Frequently the tenderness of the edges of the nose both within and without the nostrils is the result of the excessive use of salt. And again the eyelids may be affected from the same cause. The results of the excessive use of salt are to be observed also in what is known as scurvy.

It is interesting to notice that common salt in large doses acts as a purgative and emetic. One of the quickest emetics in time of emergency is made by putting salt in a glass of lukewarm water and swallowing the mixture. Owing to the harmful effects of salt it is withheld from many animals, and in some instances certain animals will not touch it, never having acquired a taste for it. It is said that this applies particularly to birds and dogs.

The ill effects of salt are especially apparent upon the kidneys. The dropsy of Bright's disease of the kidneys and certain forms of heart disease are in many instances caused, wholly or in part, by the use of salt. This explains how a milk diet in kidney diseases so rapidly improves the condition of the patient; the salt which has been deposited in the tissues is washed out, as it were, by the milk. The same is true of the grape cure; the fruit-juice of the grape also washes out the salt from the tissues. Obviously the real cure consists in the fact that no salt enters the system through the diet. With the cause of trouble removed cure readily follows. Certain forms of heart disease, bronchitis, and in fact many other diseases, which need not be mentioned here, also occur from excessive use of salt. The opinion that salt is a necessary aid to digestion is absolutely without foundation, and there can be no question that the excessive and continuous use of salt produces a host of diseases. The word "catarrh" applied to disease is legion itself.

In the natural foods there is quite a sufficient supply of what is called the inorganic salts, without any artificial addition of chloride of sodium being necessary for man's wants. It seems to be overlooked by many writers that salt is but one of a number of the inorganic salts, the phosphates, sulphates, and many others being almost wholly ignored. The phosphates particularly are to be reckoned of great importance. It is not salt alone, but the combination of the various salts which gives value to the inorganic salts in food. Where a perfectly natural diet forms the larger part of the meal, as it should, the use of salt is wholly unnecessary. It will be remembered that the present method of cooking vegetables removes or destroys the inorganic salts. Hence, from the standpoint of nutrition, vegetables should be eaten raw, or if cooked, should be baked. It is a recognized fact that under any circumstance the amount of salt for man should not exceed fifteen to thirty grains daily as any excess has to be excreted through the kidneys and skin. A little salt may not be out of place, but anything beyond one-quarter or one-half teaspoonful per day is an injurious amount for an individual.

The presence of salt in all prepared foods creates an unnatural thirst, the tissues of the body being constantly deprived of a great amount of water. The sensation of thirst is a matter of common observation especially after using salty preparations of butter, salted meats, or fish.

"Salt-eating" with a great many people becomes a habit and unquestionably gives rise to serious disturbances of health, which are seldom, if ever, ascribed to eating salt in excess.

In the light of all our information the opinion that salt is necessary to the human economy to the extent to which it is commonly used, cannot be said to be founded on facts. Unquestionably the less salt one eats the better for the individual.

Germes and Microbes.

(BY DR. DANIEL S. SAGER, M. D.)

Germes or microbes of whatever character are powerless to injure a healthy man. If this were not so we should all die of germ diseases, for we live in an atmosphere of germes, breathing tuberculosis, diphtheria, scarlet fever, measles, etc. It is only when the body is reduced or brought down from its high plane of vigor and vitality to a low level that it yields to the influence of noxious microbes.

If tubercle germes are injected into the skin of a healthy man he will not suffer in the least, and undoubtedly, as has been proved, a healthy individual can swallow various germes and suffer no ill effects.

In many instances it is a question whether germes are not a result rather than the cause of disease. The germes themselves are not so poisonous as their toxins or excreta.

There are many points about disease yet remaining to be solved. We know that in many instances the bacilli of diphtheria may be found in the mouth of an individual and long remain harmless to him. This may go on for an unlimited period, or these bacilli may suddenly take an active or malignant form from causes which seem to be as yet beyond our understanding. Unquestionably the body of a healthy man has the power to destroy any or all germes or microbes. Many of the so-called disease germes, the bacilli of consumption, typhoid fever, and others, have had an existence for centuries, and they will still continue their existence so long as time lasts, for they form an integral part of the life of plants. Just as a tree is not killed by cutting of its leaves, neither is consumption, diphtheria, pneumonia, or any other so-called germ disease prevented by destroying the bacilli. We live in a world of germes, and we know absolutely nothing of many of the forms of germ-life, because we have no microscopes sufficiently powerful to show them; but this does not prevent us from knowing that these minute forms of life

exist,—we know they exist by their effects on plant and human life. This only emphasizes the importance of cultivating habits of good living for the sake of absolute immunity. By a well regulated natural life we can keep our bodies in such a condition that they will resist disease of any kind.

Medical Heresy.

(BY DR. J. H. TILDEN, M. D.)

"I declare my conscientious opinion founded on long observation and reflection, that if there were not a single physician, surgeon, apothecary, man-midwife, chemist, druggist, or drug on the face of the earth, there would be less sickness and less mortality." Dr. James Johnson, surgeon-extraordinary to the king of England.

All conscientious, experienced physicians, in every age have expressed themselves the same as Dr. Johnson. Why? Because theory and practice of medicine does not teach healing, and never has taught it.

The rank and file of the medical profession is wedded to the germ theory. The belief is quite universal that germs are the only cause of disease; that such notions as laws of health, and that breaking those laws causes disease, are foolish, silly, and much beneath the dignity of scientific physicians.

When a physician is foolish enough to allow his mind at times to be a little suspicious that bad habits create disease, he is brought up with a quick correction by having a centenarian pointed out to him as a man who has broken every law of God, and still lives and is possessed of full health.

The following item shows that the very best physicians break health laws with impunity.

Dr. H. S. E. Johnson of Washington, D. C. former vice-president of the American Medical Association, is known at the convention as "the human furnace," because he smokes thirty cigars a day.

"Johnson," said the venerable Dr. Abraham Jacobi, "how long have you been doing this?"

"Since I was twenty" smiled Dr. Johnson, "and I began to smoke when I was fifteen."

"I'd just like to listen to your heart," said Dr. Jacobi.

"Go ahead," said Dr. Johnson, and the retiring president of the A. M. A. pressed his gray hairs against the Washington man's lapel.

"Sound as a drum," he announced, and then lit a big black one himself, and walked off shaking his head.—*Rocky Mountain News*.

What influence will the endorsement of smoking by such eminent professional men have on young physicians? It will cause many of those who do not smoke to take up the habit, and cause those who have the habit to use more.

The mind of a physician must be free from the influence of tobacco, drugs, and food-poisoning before it becomes sympathetic with cause and cure. How can a tobacco-saturated physician understand the need of abstinence from the weed? He may think it necessary for his patients to limit its use. The Doctor who drinks, always believes that a little stimulation is good for his patients.

Is there any good reason why doctors generally are not in sympathy with dietetics and hygiene? To be in sympathy with any subject, one must live it. Is there any thing in common between sobriety and inebriety, between temperance and intemperance? To have those extremes in sympathy would be contrary to law and order. The desire to please a growing demand may cause doctors to talk a little diet and suggest the advisability of cutting down of stimulants, but their prescriptions have no force, and they carry no convictions, because there is no sympathy—there is lacking that subconscious conviction that the prescriptions are right.

The successful evangelist believes what he preaches; the hypocrite fails to convince. If we would have others believe,

we must believe, and we can't believe unless we live our beliefs. If we would reform others, we must begin by reforming ourselves. The best reformation sermon is to live it and stop talking it.

I believe it can be proved that nearly all reformers are ill acquainted with the reform they advocate, and that few live in keeping with what they preach.

One of the most enthusiastic temperance lecturers I ever knew required from eight to twelve ounces of whiskey to turn his tongue loose.

Doctors who drink, smoke, and gluttonize cannot cure those who are sick because of these habits. Why? Because they can't cure themselves. Only those with health can teach health to others.

Surgeons Never Are Mistaken!

(BY DR. J. H. TILDEN, M. D)

The following emphasizes and brings out the *great need and the usual success* of the surgery performed today.

Only occasionally is it possible for the public to "get next to" the inner workings of surgical graft, but, take it from me, there is a lot of it.

It is not uncommon for women to have children *after being made barren by a surgical operation, and tumors have turned into babies so frequently* that it has ceased to be a joke.

The Barren May Bear Fruit.

A most unusual basis for a new trial is developed in Anshuty vs. Louis ville Ry. Co., 154 South western Reporter, 13, which may be either a reflection on the wisdom of the science of medicine and surgery, or, simply the prowess of women to baffle all. In April, 1910, Sillian Anshuty, a young married woman twenty three years of age, was injured while a passenger on a railroad car. At the time of the accident she was enccinte,

and shortly thereafter there was born to her a boy baby. In April, 1911, she was taken to a hospital where a serious operation was performed upon her, at which time it is shown by several physicians and surgeons who were present that there were removed from her body both fallopian tubes, the whole of the left ovary, and part of the right ovary. Thereafter she sued the railroad company. Previous to the trial, the court appointed a surgeon to examine the woman as to the nature and extent of her injuries. On the trial all the physicians and surgeons testified as to the nature of the operation, and, in addition, that by reason thereof Mrs. Anshuty was made barren and could never have another child. They further stated that there had developed a tumor in her abdomen, which would sooner or later necessitate still another and possibly more serious operation. The physician appointed by the court testified, in substance, to the same thing. The jury rendered a verdict for £. 7,000 for the plaintiff. Defendant asks for a new trial—for wonders will neve cease. On the third day of June, 1912, Mrs. Anshuty gave birth to another boy baby. "Welcome, infant," said the railroad Company; "and now we should have a new trial, for it has been proven out of court that the woman is not barren and that what was said to be a tumor was in a fact a foetus, and, instead of a future operation which would endanger her life, nature has asserted itself and brought about the usual satisfactory results without permanent injury, notwithstanding it was proven otherwise in court; and must have had a controlling influence upon the jury in fixing the amount of the recovery." The court of Appeals of Kentucky holds that the Railroad company is entitled to a new trial because of this newly, discovered evidence, in part saying: "No reflection is inteded upon the physicians and surgeons who testified. Either there was some strange and unaccountable mistake, or one of those freakish things in nature has happened which are so rare as that they are said by scientific people to be impossible."



Resolutions Passed by the Conference of Hindu Orphanages held at Nadiad.

28th September 1914.

I.

Resolved that this conference places on record its deep conviction that the war in which the British Government and its allies are engaged is in reference to these powers in support of a righteous and just cause; that this conference is exceedingly shocked by the acts of brutality and vandalism practised by the Germans in Belgium and France in opposition to the accepted rules of civilised warfare and it earnestly prays that decisive victory be given to the arms of the British Government and of the allies and an early peace be concluded on terms which are honourable to them; and that the president of this Conference be authorised to communicate this resolution to H. E., the Governor of Bombay.

From the Chair.

II.

Resolved that in the opinion of this Conference Government should relax its rules about fees in favour of the inmates of orphanages who are receiving education at institutions managed by Government and public educational bodies and it begs respectfully to approach Government to give concessions in favour of such students;

that the proprietor of recognised private schools situated in towns where orphanages exist be also requested to give like concessions in favour of inmates of orphanages studying in their respective institutions;

that copies of this resolution be sent to Government, to the Director of Public Instruction and to the managers of schools of the towns and cities in which orphanages exist.

Proposed by Maganbhai Chaturbhai Patel Esqr.

B. A. LL. B. Bar-at-law (Ahmedabad).

Seconded by Chimanlal Harderam Esqr. (Broach).

Supported by B. N. Bhajekar Esqr. B. A. LL. B. (Bombay)

V. G. Ketkar Esqr. (Poona).

III.

Resolved that this conference places on record its sense of the risk incurred in leaving minor girls who have not got parents or other very close relations to take care of them unprotected and it strongly urges on the members of the Hindu Community the necessity of making all possible efforts for placing such girls under the protection and shelter of recognised asylums established for the purpose.

Proposed by Pardhubhai Vhalabhai Sharma Esqr. (Bombay).

Seconded by Behen Nhanibehen Gajjar, (Surat).

Supported by Manilal Keshavlal Esqr. (Kapurthala)

IV.

Resolved that this conference recommends that all general Hindu Orphanages should make suitable arrangements for receiving orphans of the depressed classes.

Proposed by Bhikshu Akhandanand (Ahmedabad),

Seconded by Maharani Shankar Sharma Esqr. (Bombay).

Supported by B. P. Banchhod Esqr. (Dhulia).

Varajbhai Vaghjibhai Esqr. (Baroda);

V.

That this conference resolves that in the opinion of this conference, there is an urgent and pressing need of a central industrial school where industrial education can be imparted to the inmates of the different orphanages, and it strongly recommends that the various orphanages will arrange for providing for the expenses of the establishment and maintenance of such institution with the assistance of the charitable public of this Presidency, and it appoints a committee of following gentlemen for the purpose of collecting contributions and otherwise carrying out the object of this resolution as speedily as possible.

Proposed by Chandrashankar N. Pandya Esqr.

B. A., L. L. B. (Nadiad).

VI.

Resolved that a committee of the following gentlemen be appointed to consider and report by the end of June 1915 on the best ways for the organisation, management and development of orphanages in this Presidency.

Proposed by Gokuldas D. Talati Esqr. B. A. L L. B.

(Nadiad).

Seconded by Prof. Kantilal C. Pandya, M. A. (Nadiad).

Supported by Behen Bajigauri (Surat).

VI.

Resolved that Messrs. B. N. Bhajekar and C. N. Pandya be appointed Honorary Joint Secretaries of the conference.

Proposed by Sevaklal Ratanlal Desai Esqr. B. A., L L. B.

(Nadiad).

Seconded by Dr. Mahadev Prasad Bhogilal Kanthariaker,

(Ahmedabad).

VIII.

Thanks to the Chair.

Proposed by Maganbhai C. Patel Esqr. B. A. LL. B., BAR-AT-LAW.

Seconded by Chandrashanker N. Pandya Esqr. B. A. LL. B.

આરોગ્યમ્દ દિનચર્યા અને તત્સંબંધી વિચારો.

(લેખક:—રા. નર્મદાશંકર સદાશિવ ત્રિવેદી.)

(અનુસંધાન પૃષ્ઠ ૪૮૦ થી.)

૧૦. ભોજન.

આહારઃ પ્રાણેનઃ સદ્યોવલ્લકૃદેહ ધારકઃ ।

આયુસ્તેજઃ સમુત્સાહ સ્મૃત્યો યોઽગ્નિ વિવર્દનઃ ॥

સુશ્રુત.

ભાવાર્થ—ભોજન તૃપ્તિ કરનારૂં, તટકાળ બળ વધારનારૂં, દેહને ટકાવનારૂં; આયુ, તેજ, ઉત્સાહ, સ્મરણશક્તિ ને જટશસ્ત્રિને વધારનારૂં છે.

વાસ્તવમાં ભોજનજન અમારો પ્રાણુધાર છે. સંસારમાં જેટલા જીવધારી છે તેને કોઈ નહિ ને કોઈ પણ પ્રકારનું ભોજન અવશ્ય કરવું પડે છે.

ભાવમિશ્રિત લખે કે:—“ભોજનથીજ શરીરનું પાલન થાય છે. સ્મરણશક્તિ, આયુ, બળ, શરીરનો રંગ, ઉત્સાહ, ધીરજ અને સુંદરતા વધે છે.”

ભોજન ન કરવાથી ક્ષય થાય છે, નિર્બળ મનુષ્ય સર્વ રીતે રોગગ્રસિત બને છે. “દુર્બલો દૈવઘાતકઃ” દુર્બળને દૈવ પણ સતાવે છે તેથી ભોજન સંબંધી નિયમમાં ખૂબ સાવધાની રાખવી, નહિ તો બળક્ષય અવશ્ય થશે.

ભોજન સંબંધી સમસ્ત સામગ્રી સ્વચ્છ ને સાદુ રાખવી. કેટલાકની એવી સમજિત છે કે ખૂબ ઠંડી ઠંડીને ભોજન કરવાથી બળવૃદ્ધિ થાય છે ને તેવાઓએ કહેવત જોડી છે કે “જેદા ને ગોધા અજીર્ણથી વધે” પરંતુ એમ કરવાથી બળ વધતું નથી પણ આપણે જોઈએ પચાવીએ તેટલું ખાવાથીજ બળ વધે છે. એક અંગ્રેજ વિદ્વાન કહે છે કે—It is not what we eat but what we digest that makes us strong.

આપણે જે કંઈ ખાઈએ છીએ તે ગળાદારા પેટમાં ઉતરે છે, ત્યાં ભોજન પેટમાં રસદાર (કાચક) બનીને આંતરડામાં જાય છે. ત્યાં તેને પાચકપિત્ત આદિ કેટલાક એસિડ-વાળા પદાર્થ મળીને વધારે પાચન થાય છે. એ રીતે બનેલા આહારના સારને રસ કહે છે ને તે સક્તમ સાર છે. યદિ એ રસ મંદગ્નિથી અધકચ્યો રહી જાય છે તો તે અનેક રોગ પેદા કરે છે. આહાર સારી રીતે પચે તો રસ બને છે. રસનું રક્ત બને છે. રક્તથી માંસ, માંસથી મેદ એટલે ચરબી, ચરબીથી અસ્થિ બને છે. અને હાડકામાંથી મજ્જા ને મજ્જાથી શુક્ર-વીર્ય બને છે. રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા, ને શુક્ર એ સર્વનો ક્ષય થાય તો દેહ નાશ થાય છે.

૧૧. નિદ્રા.

સાંપ્રત ભારતવર્ષમાં એ વિચાર પ્રચલિત છે કે જે છોકરાંનું મસ્તિષ્ક વ્યાધિ પીડિત હોય તેણે સાઈ થવા માટે શારીરિક વ્યાયામ કરવો પણ એ વિચાર અસત્ય છે. બાળકોને

ધણા જલદીથી નાની વયમાં નિશાએ ન મૂકવા જોઈએ. જ્યાં ધણા વિધવો એક સાથે ભણાવે છે એથી બાળકોનું ભવિષ્યજીવન અને શરીરને મોટા ધક્કો પહોંચે છે. એ તો હાલની શિક્ષા પ્રણાલિનો કુત્સિત પ્રભાવ છે. બાલ્ય વિવાહ અને ગૃહસ્થાશ્રમની ચિંતાઓ અને અન્ય સામાજિક કુરીતોએ આપણા દેશનાં બાળકો અને યુવવકોને માનસિક અને સારીરિક અવનતિની તરફ લઈ જઈ રહી છે. હમણાં જ મિ. બ્રાઉને મનુષ્યોએ કેટલું સુખ તેના પર પોતાના વિચાર ઉપસ્થિત કર્યા છે જેને પ્રાગવાથી આરોગ્ય મળે છે. તેમનો મત છે કે ૪ થી ૬ વર્ષ સુધીના બાળકોએ ૧૩ કલાક, ૭ થી ૯ વર્ષ સુધીનાએ ૧૧ કલાક, ૯ થી ૧૪ વાળા ૧૦, ૧૪ થી ૧૭ વાળા ૧૦, ૧૭ થી ૨૧ વર્ષવાળા જુવાનોને ૮ કલાક, ૨૧ થી ૨૭ વર્ષવાળાએ ૮ અને સાધારણ મનુષ્યોએ ૮ કલાક સુખ જોઈએ. મિ. બ્રાઉનને વિશ્વાસ છે કે એ નિયમ પ્રાગવાથી માનસિક વ્યાધિ પાસે આવશે નહિ. વિદ્યાર્થીઓએ આ પર ધ્યાન આપવું જોઈએ. રાત્રિએ કઈ દિશા તરફ શિર અને કઈ દિશા તરફ પગ કરી સુખ તે સંબંધમાં પણ તેણે નવા વિચાર જણાવ્યા છે. હિન્દુ ભાઈ બતાવે છે કે દક્ષિણ તરફ પગ કરી ન સુખ. પણ એથી વિપરીત પ્રમાણેથી સિદ્ધ થયું કે રાત્રિએ દક્ષિણ તરફ પગ રાખી સુવાથી બહુ લાભ અને ગુણ છે. કોલમ્બીયા વિશ્વવિદ્યાલયના ડૉ. વૉલ્ટર ક્લાઈ પરિશ્રમ કરીને અનુસંધાન કર્યું છે કે ઉપરોક્ત કથનનું પાલન કરવાથી રાત્રે નિદ્રા આવે છે. પ્રો. વેન્ડલ અને પ્રો. મેકમીગેરે પણ એજ વાતને પુષ્ટિ આપી છે.

૧૨. વ્યાયામ.

મનુષ્યનો સ્વભાવ છે કે જે જે વિદ્યામાં નિપુણ છે તે તેની બહુ પ્રશંસા કરે છે. ખેલવું, કૂદવું, ને કસરત સંબંધી વિષયોમાં પણ એવીજ સ્થિતિ છે. જે સખ્સ જે રમતમાં દક્ષ હોય છે તે તેનાં જ બહુમાં કુદે છે, તે એટલે સુધી કે આખા જગતને તે ખેલથી લાભ થતો માને છે.

હરેક જુવાન મનુષ્યના હૃદયમાં પ્રથમ એ પ્રશ્ન થવો જોઈએ કે કઈ કસરત મારે માટે લાભપ્રદ થશે ? બીજો પ્રશ્ન એ કે મારે માટે કસરત ઉપકારી થશે કે રમત ? એ રીતે આરોગ્ય મેળવવા અનેક પ્રશ્નો હૃદયમાં થવા જોઈએ. એ પ્રશ્નોના ઉત્તર બિન બિન આવશે. મારી સમજ મુજબ કોઈ વ્યક્તિ માટે અધિક પ્રકારની રમતજ અનુકૂળ છે; અને કોઈને માટે કસરત તથા કોઈને માટે એ બંને અનુકૂળ છે.

કોઈ કહેશે બાઈરીક્સ પર ચઢવાની કસરત સારી છે, કોઈ કહે કે પદાભ્યાસ સામે સર્વ કસરતો તુચ્છ છે. કોઈ સાહેબ ટેનિસની ઉપમામાં મગ રહે છે. કુસ્તીબાજ કુસ્તી આગળ સઘળી રમતોને તમાશા માને છે. કોઈ હાકોર સાહેબ ઘોડાની સ્વારીને સર્વોત્તમ સમજે છે. એ તો નિર્વિવાદ છે કે હરેક કસરત અને રમત પોતપોતાના સ્વરૂપમાં ઉત્તમ છે. જે લોક કોઈ પણ કસરત કરતા નથી તેને માટે સઘળું જ નુકસાન છે. પરંતુ હરેક સખ્સ ઘોડો પણ નથી રાખી શકતો અને એટલો વખત પણ નથી મેળવી શકતો. તેથી સર્વ સાધારણ જન અશ્વારોહણનો લાભ મેળવી શકતા નથી. કોઈ કોઈ સજ્જન સા વ્યાયામોથી ઉત્તમ પાણીમાં તરવાનું કામ બતાવે છે. એ તો નિઃસંશય છે કે તરવાની ક્રિયા આરોગ્યને અત્યુપકારક છે, અને સાથે ઉપયોગીકળા પણ છે. પરંતુ તે પણ સર્વાનુકૂળ થતી નથી, કેમકે સર્વજન તરવા માટે સુયોગ્ય જળસ્થાન મળી શકતાં નથી.

એ વાત ખરી છે કે ઘોડાની સ્વારીથી અંગના સર્વ રનાયુ (મસલ્સ) દૃઢ થઈ જાય છે ને થાક-પરિશ્રમ પણ ઠીક પહોંચે છે, પરંતુ સ્વારી કરવાથી ઘોડાને પોતાને અધિક કસરત મળે છે. સ્વાર કરતાં ઘોડો જ્યારે લાભ ઉઠાવે છે. ઘોડાના પૂઠા મજબૂત થાય છે ને વધારે ચંચળ બને છે.

હવે પ્રશ્ન એ ઉઠે છે કે કઈ રમત અને કઈ કસરત સૌથી ઉત્તમ અને લાભકર છે ? ઉત્તર એવું કે એ હરેક મનુષ્યના સ્વભાવ અને શરીરની રચના પર નિર્ભર છે. કોઈ ખાસ રમત કે કસરત એવી નથી કે જે હરેક મનુષ્યને લાભ કરતી હોય. હા, જ્યાં સુધી કોઈ રમત યા કસરત નિયમાનુસાર અને એવા ઈશદાથી કરવામાં આવે કે એવી માફ સ્વાસ્થ્ય અને બળ વધારે, તો તે અવરજ લાભ પહોંચાડે છે. હરેક કામ કરવા માટે યોગ્યયોગ્યના નિયમો છે, પરંતુ આપણા નવયુવાનો બળ મેળવવાના ઉભંગમાં જૂલ કરીને હાથી જાડે કરે છે. અને તેથી પરિણામ એ થાય છે કે લાભને બદલે હાનિ ઉઠાવે છે અને તે પછી ઉક્ત રમત યા વ્યાયામની તે નિંદા કરવા લાગે છે.

જે લોક એવો પ્રશ્ન કરે છે કે અમારે માટે કઈ કસરત લાભકારી છે તેણે સાથે સાથે એ પણ પ્રશ્ન કરવો જોઈએ કે અમારી ઈચ્છા કઈ કસરત કરવાની છે. આપણે ખરેખર બળવાન થવા માગતા હોઈએ, અથવા ઈર્ષ્ટિ અને મેંડલ (ચાંદ) ની જયમાળા પહેરવા ઈચ્છતા હોઈએ, અથવા તો બળ અને યશ બનેના ઉત્સુક હોઈએ અને એવા ખ્યાલથી કસરત કરવી એ કંઈ નફારી વાત નથી. કેમકે એક બલિષ્ઠ શરીર અને શારીરિક કળા-કૌશલ મેળવવું કોઈ ખરાબ વાત નથી પણ ઉત્તમ છે. જે મનુષ્ય બળ અને કળા કૌશલ ઉભયમાં કુશળતા ઈચ્છે છે તેણે યાદ રાખવું કે તે કોઈ એક અથવા બે કિસમની કસરતથી લાભ મળી શકશે નહિ. તેણે અનેક પ્રકારની કસરતોના અનુગામી થવું પડશે.

એવી કોઈ કસરત નથી કે જેના અભ્યાસથી અંગની અંદરની અને બહારની ઇન્દ્રિયો મજબૂત થઈ જાય. હા, એટલો સંભવ છે કે ખુદ્શા મેદાનમાં કસરત કરવાથી ફેંદસાં મજબૂત થાય છે, જેથી લોહી સાફ થતું જાય છે. અને આખા શરીરમાં સુખી અને સ્ફુર્તિ જળકી રહે છે.

આપણે કઈ કસરત કરવી જોઈએ તે આપણાં સાંસારિક કામકાજ અને જીવનપ્રણાલી પર આધાર રાખે છે. એ માટે આપણું ધ્યાન સર્વદા ને સ્વતઃ દોષમળ અને કમજોર ઇન્દ્રિયો ઉપર રાખવું જોઈએ. કેમકે માનવ શરીર એક અદ્ભુત મશીન છે. એ યંત્રનો યદિ કોઈ મુક્તિ ભાગ પણ બગડી જાય તો બસ ક્ષય શરૂ થઈ જાય છે, અને કાલાંતરે એના શરીરમાં કોઈ રોગરોગ ઉત્પન્ન થઈને તે વ્યક્તિનો સર્વનાશ કરે છે.

સુદ્ધિમાનેને ઉચિત છે કે વચ્ચે વચ્ચે કોઈ વ્યાયામશાસ્ત્રીને પોતાનો અભિપ્રાય કહેના રહેવો અને ગુરૂની શિક્ષાનુસાર કસરતમાં પરિવર્તન પણ કરના રહેવું.

જે લોક બંધ અને ગંદ સ્થાનોમાં અથવા તંગ ગલી અને કારખાનામાં પોતાનું જીવન ગુજારે છે તેની આયુ જોાછી થાય છે. મનુષ્યને માટે સ્વચ્છ વાયુમાં કસરત કરવી એટલીજ જરૂરી છે કે જેમ દીપકને માટે તેલ.

હરેક આખાલ વૃદ્ધ સ્ત્રી પુરૂષોએ પ્રતિદિન સ્નાન કરવું અને સ્વચ્છ હવામાં કસરત કરવી જોઈએ.

૧૩. સ્વભાવ.

“Manner maketh man” સ્વભાવથીજ મનુષ્યની પરીક્ષા થાય છે. કેવળ ધન અને આશયથી મનુષ્ય સુખી થઈ શકતું નથી. યદ્યપિ એ મનુષ્યોની પરમ ઉપકારી વસ્તુ છે તથાપિ સારો સ્વભાવ એ પણ આવશ્યક છે. મનુષ્ય અને પશુઓમાં અનેક વાતો એક સમાન હોય છે પરંતુ મનુષ્ય પોતાના ઉત્તમ સ્વભાવથી સારી સારી વાતો ગ્રહણ કરે છે ને જુરી છોડી દે છે. એક કવિ કહે છે કે:—

આંખ, કાન, મુખ, નાસિકા, સર્વેનું એક કામ;

કહેવું, સુણવું, દેખવું, ચતુરેનું ભિન્ન કામ.

સ્વભાવથીજ મનુષ્ય પોતાને ઉત્તમ અને નીચ બનાવે છે. સ્વભાવથીજ સહસ્ત્રો મનુષ્ય એના ઉપાસક બને છે તથા તે આદર્શ પુરૂષ બને છે. અને એજ સ્વભાવથી તેનું નામ સાંભળતાં લોકો ત્રાહિ ત્રાહિ કરે છે.

આપણો જન્મ કેવળ આપણાજ ભક્તને માટે નથી. આપણે આપણા સ્વાર્થની સાથે સાથે આપણા ઇદિગિત્રો અને મનુષ્ય માત્રનું કલ્યાણ કરવામાં તત્પર રહેવું જોઈએ. મહર્ષિ વ્યાસ મુનિનું વચન છે કે—“પરોપકારાય પુણ્યાય પાપાય પરપીડનમ્.” સ્વભાવ ઉચ્ચ હોવાથી મનુષ્ય ઉચ્ચ શ્રેણિમાં ગણાય છે. સ્વભાવની હીનતા વડે ઉચ્ચ કુલોત્પન્ન પણ નીચમાં નીચ સમજાય છે.

ધણા લોકો એવા હોય છે કે મોટી મોટી લાંબી પહેળી સ્પીચ (ભાષણ) આપે છે પરંતુ કાર્યપરાયણતામાં બાળક જેવાં હોય છે એવા લોકો “વચ્ચને ફિ દરિદ્રતા”ના અનુગામી છે. ગોસ્વામી તુલસીદાસ કહે છે કે—“પર ઉપદેશ કુશલ બહુ તેરે, ને આચરહિં તે નર ધનેરે.”

મનુષ્ય માત્ર પર કેવળ એવાજ લોકોનો પ્રભાવ પડે છે કે જેનો સ્વભાવ સરળ અને ઉત્તમ છે, તેઓ મોટાં પરમાર્થ કામ કરે છે અને સુકાર્યમાં દત્તચિત્ત છે.

“Better is he that ruleth himself then that he taketh a city.”

ઔપદિશાસ્ત્રની અસૌકિયતા.

(લેખક: ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, ઇ. એમ. ઈ. એન. ડી.)

(અનુસંધાન પૃષ્ઠ ૨૭૩ થી ચાલુ.)

વેદકાશ્ત્રના ઇતિહાસમાં વહેમે પણ અગત્યનો ભાગ લીધો છે. રાકેશીનના લખેલા “હાક્ટર” નામના પુસ્તકમાં લખેલું છે કે શ્લૌરિશમાં વસતી કેટલીક જાતો હાક્ટરો સિવાય બીજાં બધાં મનુષ્યોનાં મુઠાંને દાટી દે છે પરંતુ હાક્ટરો જ્યારે મરી જાય છે ત્યારે તેમનાં મુઠાંને અગ્નિસ્પર્શ કરી તેમનાં હાક્ટરોની રાખ પાણી સાથે લોકો પી જાય છે. મન્ત્રેલા દોરા ધાગા, રક્ષાઓ, તાવીજો, માદળીઆં વગેરેમાં આરોગ્યનું સંરક્ષણ કરવાનું અને થયેલા રોગો મટાડવાનું અમાનુષી શુભ બળ રહેલું હોય છે, એ માન્યતા કે વહેમ જુના જમાનાઓથી આજે આવે છે અને હજી સુધી તે આપણામાંથી તદ્દન અદૃશ્ય થયો

પડે.” આટલી શી લીધા છતાં પણ તેમની માગણી સ્વીકારવા આપણા વૈધરાજ આનાકાની કરતા હતા એટલામાં વળી એક યુવાન વિધવા જે પુનર્વિવાહ કરવાની તૈયારીમાં હતી તે વૈધરાજના ચરણમાં આવીને પડી, અને હુસદાં ખાતાં અને આંસુ ગાળતાં પોતાના જુના ધણીને જીવંતો નહિ કરવા વિનવવા લાગી. ટુંકામાં, સવારથી તે સાંજ સુધી કાગળો, મુદા-કાતો, બેંચો, ઉપાદારો, શી વગેરેના એટલો બધો વરસાદ વરસવા લાગ્યો કે તે પોતે પણ આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયો. આખા શહેરનાં મનુષ્યોનાં મગજો તરેહવાર વિચારો અને કલ્પનાઓથી ઉશ્કેરાઈ ગયાં હતાં. કેટલાકો બીંહીતા હતા, કેટલાકો અતિ તીવ્ર જિજ્ઞાસુ બની ગયા હતા. અને આ બધું ધાંધલ જોઈને શહેરનો ક્રાંતવાલ (Mayor) આપણા વૈધરાજને મળવા આવ્યો અને તેને નીચે પ્રમાણે કહ્યું “ સાહેબ, આપની અસાધારણ શક્તિઓ વિશેના મ્હારા ટુંકા પરંતુ જાતિઅનુભવને લીધે મ્હારી સંપૂર્ણ ખાત્રી થઈ ગઈ છે કે આવતી કાલ કબરસ્તાનમાં જઈને આપે આપેલા વચન પ્રમાણે આપ જરૂર દયાપલાં મહદંત્રોને જીવતાં કરી શકશો. પરંતુ ગુચવાડા, ગભરાટ અને આતુર જિજ્ઞાસાને લીધે આખું શહેર જે ઉશ્કેરાયલી સ્થિતિમાં આવી ગયું છે તે, અને આવતી કાલે તમે જે મરેલાં માણસોને જીવતાં કરશો તેને લીધે શહેરના એકેએક કુટુંબમાં જે ગુચવાડો અને ગભરાટ પેદા થશે એ બધી વાત-આપ કૃપા કરી ધ્યાનમાં લેશો એવી હું આશા રાખું છું. અને શહેરની શાન્તિ જળવાઈ રહે માટે આવતી કાલ કબરસ્તાનમાં જવાને બદલે શહેર છોડી ચાલ્યા જવાની હું આપને નમ્ર વિનંતી કરું છું. છતાં પણ અર્જન અને દૈવી શક્તિઓને ન્યાય આપવા ખાતર અને તેની અમે કદર બુદ્ધિ શક્તિઓ છીએ તે ખતાવવાની ખાતર મ્હારા સહી સીકા સાથેનું રીતસરનું એક સરટીફિકેટ અથવા દાખલો હું તમને લખી આપું છું કે મરેલાં મનુષ્યોને તમે જરૂર જીવતાં કરી શકો છો. છતાં તમારા તેવા અદ્ભુત ચમત્કાર નજરે જોવાને અમે ભાગ્યશાળી થઈ શક્યા નથી તેમાં દોષ માત્ર અમારો જ છે.” સાંભળવા પ્રમાણે આખું સરટીફિકેટ મેન્ટેસીનીને બરાબર લખીને આપવામાં આવ્યું હતું જે લખેને તે ધૂર્ત વૈધરાજ લાયોન્સ (Lyons) છોડીને ક્રાન્સનાં ખીન્ન શહેરોમાં નવાં ચમત્કાર કરવા અને નવાં સાહસ ખેડવા ચાલી નીકળ્યો. ટુંક સુદતમાંજ અનર્ગલ દ્રવ્ય લઈને અને મનુષ્ય જાતની અધશક્તિ અને બોળાપણા તરફ હસતો પેરીસ શહેરમાં આવી રહ્યો.

કેટલાક આકસ્મિક સંજોગોને લીધે, કેટલાક તખીબો મશહૂર અને ધનાઢ્ય બની ગયાનાં દયાંતો પણ મળી આવે છે. દાખલા તરીકે પોતાને બારણે મોટા અક્ષરે “ Within this place lives Doctor Case ” એવા ચપ્પોવાળું પાટીઉં ચોડવાથી, ડૉ. કેસ એટલો તો જાણીતો થઈ પડ્યો કે તેને લીધે તેના ધધેા સારી રીતે ચાલવા લાગ્યો અને તે પૈસાદાર બન્યો. એક ખીન્ન ડૉક્ટરનું નથીજ નીચે લખેલા અણુધાર્યા બનાવથી ખુલી ગયું હતું. ડૉક્ટર પોતે દારૂનો બહુ વ્યસની હતો અને તેથી એક દિવસ સારી રીતે દારૂ ઠાંસીને તે બેઠો હતો. તેવામાં કોઈ એક ઉમરાવજીને ત્યાંથી વૈધકીય સારવારને માટે તેને તેડાવવામાં આવ્યો. આવા અણુધાર્યા લાભથી તે ખુદ થઈને પોતાના ધનાઢ્ય દરદીને તપાસવા ચાલ્યો. પોતે કદી નહિં જોયેલા એવા બન્ધ આરડામાં તેને બહુ માનસર લઈ જવામાં આવ્યો. દારૂના કેદને લીધે તે લથડીઆં ખાતો હતો પરંતુ દરદીનું પોતાનું અને નોકરોનું મન ખીભારીમાં એટલું ગુચવાડું રહેલું હતું કે ડૉક્ટરની કેરી હાલત કોઈના જોવામાં આવી નહિ. દરદી પાસે જઈને નાડી વગેરે તપાસવાનું કામ રિવાજ મુજબ કર્યા પછી ડૉક્ટર

પ્રીસ્કીપ્શન લખવા બેઠા, પરંતુ કેશની અસર એટલી બધી વધી પડી હતી કે તેમનું મગજ કે હાથ કામ કરવાને તદ્દન અશક્ત નીવડ્યા. પ્રીસ્કીપ્શન લખવા માટે કેટલાક નિષ્ણળ પ્રયત્નો કર્યા પછી કંટાળીને તેણે કલમ જમીન પર ફેંકી દેતાં ઉદ્ગાર કાઢ્યા કે “Drunk,” pon honour ! સોગન ખાધને કહું છું કે આ છાકટાપણાનું પરિણામ છે. ” એટલું કહીને મહા મુશીબતે જન્મે તેમ તે ધરતી બહાર ચાલી નીકળ્યો પરંતુ બે દિવસ પછી સો પૌંડ એટલે પંદરસે રૂપીઆના એક એક સાથે નીચેના ભાવાર્થનો એક પત્ર બ્યારે તેને પેલી દરદી ઉમરાવબદી તરફથી મળ્યો ત્યારે તેના આનંદ તથા આશ્ચર્યનો પાર રહ્યો નહિ. પત્રમાં લખ્યું હતું કે “આપ સાહેબ મને તપાસવા આવ્યા ત્યારે જે સ્થિતિમાં તમે મને જોધ તે સ્થિતિનું ખરું કારણ તમે ખેરજાની કરી કોઇને જણાવશે નહિં તો મારા કુટુંબ અને મિત્રો તરફથી તમને ઘણીજ મદદ મળ્યા કરશે. જે વાતના પુરાવામાં આ સાથે હું એક સો પાઉન્ડનો એક આપના પર મોકલું છું. ” કર્મ સંયોગે આ ડૉક્ટર અને દરદી તે દિવસે એકજ કારણ એટલે સખત છાકટાપણાનાં ભોગ થઇ પડ્યાં હતાં પણ સારા નશીબે ડૉક્ટરને જોહો કેદ ચઢ્યો હતો અને તેની તેની સ્થિતિ ખીજ કોઇના જણ્યામાં આવી નહિં. અને તે કારણથી બ્યારે પોતાની દયાપાત્ર સ્થિતિથી કંટાળીને ડૉક્ટરે પોતાની સ્થિતિ વિષે ઉપર લખેલા ઉદ્ગારો કાઢ્યા અને ચાલ્યો ગયો ત્યારે ડૉક્ટરે ઉચ્ચારેલા શબ્દો પોતાને માટે ઉચ્ચારેલા છે. એમ દરદીએ જુલથી માની લીધું, અને પોતાના આવા છાકટાપણાની જાણ દુનિયાને ન થાય તે માટે તેને પંદરસો રૂપીઆ જેટલી મોટી રકમ ડૉક્ટર ઉપર મોકલી આપી.

મનની શરીર ઉપર અને શરીરની મન ઉપર બહુ સખળ અસર થાય છે. એટલે કે શરીર અને મન વચ્ચે બહુ ગાઢ સંબંધ રહેલો છે. શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ કહે છે કે આપણી કલ્પનાશક્તિ અને પ્રતિભાશક્તિ બ્યારે આપણી જઠર થોડાક સ્વાદિષ્ટ ભોજનથી ભરેલી હોય ત્યારે વધારેમાં વધારે સતેજ અને સ્વતંત્ર બને છે. તેજ પ્રમાણે શિયાળા કરતાં વસંત રતુમાં, જનસમુદ્ધ કરતાં એકાંત સ્થળોમાં, મધ્યાહ્નસૂર્યના ઉચ્ચ પ્રકાશ કરતાં સૂર્યોદય કે સૂર્યાસ્ત વખતના આછા અનવાળામાં કલ્પનાશક્તિ વધારે ખીલી નીકળે છે, એ વાત શરીર અને મનનો ગાઢ સંબંધ સાબીત કરે છે. તેજ પ્રમાણે હવાપાણીના ફેરફારને લીધે જુદા જુદા દેશોના લોકોના સ્વભાવમાં ફેર પડે છે તે વાત જણાવતી છે. તેજ પ્રમાણે મનની શરીર ઉપર થતી અસરોનાં અનેક દૃષ્ટાંતોમાંથી એકાદ બે અત્રે આપવાં બસ થઈ પડશે.

સોળમી સદીમાં થઈ ગયેલો બાઉચેટ (Boucher) નામનો એક ફ્રેંચ લેખક લખે છે કે મોન્ટપેલીએર (Montpellier) જ્યાં એક મોટી વૈદ્યકીય પાઠશાળા હતી ત્યાંના તખ્તીબોને દર વરસે એક જીવતો અને એક મરેલો એવા બે દેહાંત દંડની શિક્ષા પામેલા મુન્હેગારો ડીસેકશન અથવા કાપવા ચીરવા માટે સોંપી દેવામાં આવતા હતા. એક તદ્દન તન્દુરસ્ત માણસ ઉપર મરણના બયની શી અસર થાય છે તે નક્કી કરવાનો મોન્ટપેલીએરના તખ્તીબે વિચાર કર્યો અને તે દરાવને અનુસરીને પોતાને સોંપવામાં આવેલા માણસને તેઓએ કહ્યું કે સેનેકાએ જે રીતે પોતાનો પ્રાણ ત્યાગ કર્યો હતો તેજ રીતે થોડામાં થોડા પરિશ્રમે તને મારી નાખવા માટે અમે તારી રક્તવાહિનીઓ (Veins) ગરમ પાણીની અંદર કાપીને ખુશ્કી કરીશું. આમ કહીને પેલા તન્દુરસ્ત કેદીને ટેબલ પર સુવાડી તેની આંખે પાટા બાંધી તેની નસો કપાય નહિ તેવી રીતે પગપરકાપ મુકી, પછી તેના પગ ગરમ પાણીમાં બોળા.

જીવનશક્તિ.

(લેખક: ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, એન. ડી.)

અગાઉ કહ્યા પ્રમાણે રોગ એ કાંઈ સ્વતંત્ર અસ્તિત્વવાળી કોઈ વ્યક્તિ નથી પણ કુદરતી નિયમોના ઉલ્લંઘનના પરિણામે થએલી બીમાર દુર કરવા માટે શરીરમાં રહેલી નૈસર્ગિક જીવનશક્તિ જે પ્રયત્ન આદરે છે, તેનું નામજ બ્યાધિ છે. શરીરના નાશ પામેલા આરોગ્યને ફરીથી પ્રાપ્ત કરવાની કુદરતદેવીની કોશીષનેજ આપણે રોગ કહીએ છીએ. કુદરતદેવી કાંઈ ચંચળ વૃત્તિવાળી નથી. તેનાં કાર્ય નિયમ પ્રમાણે ચાલે છે. બ્યાધિ એ કોઈ વિશિષ્ટ પ્રકારની વ્યક્તિ નથી અને તે કાંઈ મનુષ્ય માત્રનો નાશ કરવાનો ધધો લઈ બેઠેલ નથી છતાં, રોગે તેને પછડાડ્યો—તે બ્યાધિના પંખમાં સપડ્યો—રોગે તેનો ભોગ લીધો—બ્યાધિએ તેના શરીરમાં ઘર કર્યું—રોગને દયા-માયા કહી શકી નથી—આ રોગ બહુ બધું કરે લાગે છે—આ રોગ ઉપર કોઈ રામચાણુ ઔષધ મળતું નથી. વગેરે બ્યાધિના સ્વતંત્ર વ્યક્તિત્વનો ખોટો ખ્યાલ. ખેસાડનારા—એ બ્યાધિના ખરા સ્વરૂપ સંબંધીના આપણા અજ્ઞાનનેજ સ્પષ્ટ છે, રોગ એ ઈશ્વરે ઉત્પન્ન કરેલી એ વ્યક્તિ છે, અને તેને વિશિષ્ટ સ્વભાવ, ચોક્કસ પ્રવૃત્તિ, અને વિવિધ ગુણગુણુ હોય કે એવી સમજ લોકોની થએલી જણાય છે. રોગ એ એક નિર્દોષ અને હિંસક પ્રાણી હોઈને જીવનશક્તિ નાશ કરવા માટે સર્વ ઠંડાણે ગંજાવર ધમધોધાર ધમાલ મચી રહેલી જોવામાં આવે છે. પરંતુ નિસર્ગ દેવીનો બ્યાપાર અવ્યાહત અને અબ્યાધિત રીતે ચાલ્યા કરે છે. શરીરમાં રહેલી જીવનશક્તિનું પહેલું તત્ત્વ આત્મરક્ષણ (Self preservation) એ છે. બ્યા બ્યા હતા દષ્ટિગોચર થાય છે ત્યાં ત્યાં વ્યક્તિનું રક્ષણ કરવાની ઈચ્છા પ્રકટ દિસે છે. આપણી અજીવિત રક્ષણ કરવાની બુદ્ધિ એટલી તો બળવાન છે કે પોતાની ઉપજીવીકા ખાતર કંઈ ભાગવાથી નિર્જન સ્થળમાં જઈ પડેલ મનુષ્યો પરસ્પરનો સંહાર કરવા તૈયાર થાય. આ પોતપોતાના જીવનનું રક્ષણ કરવાની ઈચ્છા માણસના સારાસાર વિવેક ઉપર એટલે કે જ્ય મેળવે છે કે તેની પાસે ખરી માણસાઈ અને નીતિ વિરૂદ્ધ કોઈ કોઈવાર કાર્ય હોય છે. પોતાનો વંશ હમેશા ટકાવી રાખવાની પ્રબળ ઈચ્છા પણ દરેક મનુષ્યના મનમાં રહેલી જોવામાં આવે છે. આ વંશરક્ષણ કરવાની બુદ્ધિના મૂળમાં ઉપર કહેલી આત્મરક્ષક પ્રબળ ઈચ્છાજ રહેલી છે, એમ વિચાર કરતાં માલુમ પડે છે. આજ વંશરક્ષણના તત્ત્વને લીધે પુરુષ પરસ્પર આકર્ષાઈને એક બીજા ઉપર પ્રીતિ રાખે છે. આજ પ્રકારની ઈચ્છાને લીધે માતા પ્રસૂતિવેદના સહન કરે છે, અને આજ કારણને લીધે બધું કરે જોખમમાં ઉતરીને પોતાના નાના બાળકનું રક્ષણ કરવા માતાપિતા દોશ્ય છે.

આ જીવનશક્તિના આત્મરક્ષણના કુદરતી વ્યાપારવેડજ આપણું આરોગ્ય અને સુરક્ષિત સાચવી રાખવા માટેની પ્રવૃત્તિ થયા કરે છે. આપણી મૂર્ખાઈ અગર બેદરકારીને લીધે જ્ય એકાદ નુકશાનકારક પદાર્થ શરીરમાં ઘળિય થાય છે ત્યારે તેને બહાર કાઢી નાંખવા માટે આજ જીવનશક્તિ ‘રોગ’ ઉત્પન્ન કરે છે. આપણે ગમે એટલું અસ્વાભાવિક જીવન ગાળી હોઈએ તોપણ આ જીવનશક્તિ આત્મરક્ષણ કરવાનું પોતાનું કામ હમેશાં અસ્ખલિત રીતે ચાલુ રાખ્યા કરે છે. જગતમાં આ જીવનશક્તિ હરકોઈ બાબતમાં બચાઈ આવે છે. જીવનશક્તિને લીધેજ જમીનની અંદર વાવેલા ખીને ફળુગો કુટે છે, અને એ ફળુગો

આ વ્યાધિથી મરણ પામે એ કેટલી આશ્ચર્યની વાત છે ? ! પોતાના વખતમાં ચાલતી વૈદ્ય પદ્ધતિ અનુસાર દવાઓ ખાવાની પ્રીન્સ આલબર્ટ એખી ના પાડી, છતાં તેજ દવાઓએ તેનો જીવ લીધો એ એક જાણવા જેવી વાત છે. જેમ આંગ્લ કવિ બાયરન દવાઓ વાપરવાની અને ફ્રાન્સ ખોલીને શરીરમાંથી લોહી કાઢી નાખવાની મૂર્ખાઈભરેલી પદ્ધતિઓની સખત વિરુદ્ધ હતો છતાં તેજ પદ્ધતિએ તેનો જીવ લીધો, તેવીજ રીતે પ્રીન્સ આલબર્ટ જે કે સાધારણ દવાઓ લેવાની ના પાડી છતાં 'એલકોહોલીક સ્ટીમ્યુલન્ટસ' એટલે કે દારવાણી માદક દવાઓ લેવાનું કયુલ કર્યું. આજ તેમની મહાન ભયંકર ભૂલ થઈ કારણ કે એલકોહોલ અથવા દારૂ એ કોઈ દવા નથી પણ જીવનતત્વને ટકાવી રાખનાર રેસ્પીરેટરી ફુડ (Respiratory food) છે એવું ખીજ ડૉક્ટરોના કહેવાથી બોજાપણમાં માની લેવાથી માફું પરિણામ પ્રીન્સ આલબર્ટને પ્રાપ્ત થયું. અજીજગતજ્વર મટાડવાને માટે ઉપવાસ કરવા અને વિશ્રાંતિ લેવાની ઉત્તમ સલાહ આપવાને બદલે પ્રીન્સ આલબર્ટને ડૉક્ટરો દારવાણી માદક અને ઉત્તેજક દવાઓ આપવા માંડ્યા. વર્તમાન પત્રોમાં પાંચ છ દિવસ સુધી લાગત સમાચાર આપતા રહ્યા કે " Prince Albert is kept up on stimulants and he feels in better spirits. " " પ્રીન્સ આલબર્ટને સ્ટીમ્યુલન્ટસ અર્થાત્ માદક ઉત્તેજક દવાઓના ટેકાથી ટકાવી રાખવામાં આવ્યા છે અને તેમનામાં જીવસો અને જાગૃતિ આવેલાં જણાય છે. " આ રીતે પાંચ કે છ દિવસ ચાલ્યા પછી એકાએક ખબર બહાર આવી કે પ્રીન્સ આલબર્ટ એકદમ બેહોશ બની ગયા છે, અને ગમે તેવાં સખત સ્ટીમ્યુલન્ટો આપતાં છતાં પણ તેમનામાં જાગૃતિ આવતી નથી, (His system refuses to " respond " to any further stimulation). છેવટે ટાઇફોઇડ તાવ લાગુ થયો જેણે બસા પ્રીન્સ આલબર્ટનો જલદી અંત આણ્યો.

ઉપરના બનાવથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે સ્ટીમ્યુલન્ટ અને ટોનીક ગણાતી દવાઓ શરીરના બળમાં લેશ માત્ર વધારો કરી શકતી નથી. પરંતુ ચાલુકનો માર જેમ થોડાંને બળવાન બનાવ્યા વગર દોડાવી શકે છે તેમ શરીરમાં રહેલા જીવનબળના બંડોળને ટોનીક અને સ્ટીમ્યુલન્ટ દવાઓ બહુ ઝડપથી ખર્ચાવી નાખે છે, અને તે ખર્ચાઈરહેતાં ટોનીક દવાઓની ઉત્તેજક અસર લેશ પણ થઈ શકતી નથી. ખીજ વાત એ શીખવાની મળે છે કે જ્યારે જ્યારે વિપ્રભવ દવાઓના ઉપયોગથી દરદીની જીવનશક્તિ છેલ્લે થઈ જાય છે ત્યારે મરણની આગાહી રૂપે ટાઇફોઇડ તાવ અથવા કાળજ્વર પેદા થાય છે.

અમેરિકાના યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સના પ્રેસીડન્ટ ટેલર બંદુ ફુંક માંદગી ભોગવીને મરણ પામ્યા. તેમની સારવાર કરનાર મોટા મોટા ડૉક્ટરોએ પ્રેસીડન્ટ ટેલરના મરણનું કારણ એ જણાવ્યું કે, સરકારી કામસર તેઓ બહાર ગામ ગયેલા ત્યાં જાંબુ (Blackberries) અને દુધ ખાવાથી આંતરડાંને એક સાદો વ્યાધિ થઈ આવ્યો, જેનાથી તેઓ દક્ષ બેજ દિવસમાં મરણ પામ્યા ! જાંબુ અને દુધ ! એક ધાવતા ખાજકને પણ જાંબુ અને દુધ ખવરાવ્યાં હોય તો તેને પણ ભારે નુકશાન થયાનો સંભવ નથી તો પછી પ્રેસીડન્ટ લોકોની બંદુકની ગોળીઓ પણ જેનો જીવ લેવાને અસમર્થ નીવડી હતી તેવા મંજીત ખાંધાના પ્રેસીડન્ટ ટેલર જાંબુ અને દુધના ખોરાકથી બેજ દિવસમાં મરણ પામે એ બાંહેધ માની શકાય તેવી વાત છે. આ સંબંધમાં સુપ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર આર. ટી. ટ્રાલ્સ, એમ. ડી.

લખે છે કે When I heard of black berries as among the causes of General Taylor's death, I thought of blue-pill and gray-powders, and green-tinctures and red lotions, and brown mixtures “જનરલ ટેલરના મરણના કારણ તરીકે બ્લુબેરી ગણાતાં જ્યારે મેં સાંભળ્યાં ત્યારે ‘બ્લ્યુપીલ,’ ‘ગ્રેપાઉડર,’ અને ‘ગ્રીનટીંકચર,’ અને ‘રેડલોશન,’ અને ‘બ્રાઉનમીક્સચર,’ (જે ખચીત પ્રેસીડન્ટ ટેલરને ખવરાવવા ચોપડવામાં આવ્યાં હતાં અને ખરી રીતે જે તેના મરણનું કારણ હતાં તે) મને સાંભરી આવ્યાં.”

યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સના પ્રેસીડન્ટ હેરીસન જ્યારે માંદા પડ્યા હતા ત્યારે લીવરમાં બહુ લોહી જામી ગયાની અને જરૂર તથા આંતરડાંમાં અવ્યવસ્થા થઈ ગયાની વાત અરપષ્ટ રીતે મેડીકલ રીપોર્ટમાં બહાર પાડવામાં આવી હતી. પછી ડૉક્ટરોએ પ્રેસીડન્ટ હેરીસનને દવાઓના ફાકડા ફકાવવા અને મીક્સચરોનાં ડૉઝ મોટા પ્રમાણમાં પાવા માંડ્યા અને ઉપર-ઉપર જળો વળગાડી શરીરનું લોહી ચુસાવી લેવરાવવા માંડ્યું. આવા રાક્ષસી ઉપાયોના પરિણામે દરદીની જીવનશક્તિનું સર્વ ભંગોળ ખપી ગયું. એટલે ટાઇફોઇડ અથવા કાળજવરે આવી દરદીની ગરદન પકડી અને આ મહાન નરના આત્માને ચમરાજને સ્વાધીન કરી દીધો. પ્રેસીડન્ટના મરણ પછી વૈદ્યકીય ચોપાનીયાં પ્રેસીડન્ટનાં શરીરમાંથી લોહી કાઢવાની ટ્રીટમેન્ટ વિષે ચર્ચા ચલાવવા લાગ્યાં. કેટલાંક ચોપાનીયાં કહેવા લાગ્યાં કે જોઈએ તે કરતાં વધારે લોહી ચુસી લેવડાવવામાં આવ્યું તેથી તેઓ મરણ પામ્યા; જ્યારે બીજાં કેટલાંક ચોપાનીયાં એવું સાબીત કરવા મથતાં હતાં કે જોઈએ તેટલા મોટા પ્રમાણમાં લોહી ચુસાવી લેવડાવવામાં ન આવ્યું તેથીજ તેઓ મરણ પામ્યા.

અમેરિકામાં યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સને સ્વતંત્ર બનાવવામાં સૌથી આગેવાનીભર્યો ભાગ લેનાર અને અમેરિકાના ખેલા પ્રેસીડન્ટ જ્યોર્જ વૉશીંગ્ટન પણ બહુ અન્યથા ભરેલી રીતે એકાએક મરણ પામ્યા હતા. સ્કૉટલેન્ડ દેશમાં આવેલા એડીનબર્ગના રહેનાર પ્રોફેસર રીડ (Prof. Reid) જે એક બહુશીતા બ્રીટીશ અંધકાર હતા તેમણે સ્પષ્ટ શબ્દોમાં બહેર પ્રજાની જાણને માટે એવી વાત પ્રગટ કરી હતી કે પ્રેસીડન્ટ જ્યોર્જ વૉશીંગ્ટનને જે એકજ પ્રયોગ તેમનો જીવ લેવાને પુરતો નીવડે તેવા સાથે લાગા ત્રણ પ્રયોગોથી મારી નાખવામાં આવ્યા હતા. એટલે કે એક ભૂલભરેલા ઉપાય તરીકે તેમના શરીરમાંથી એટલું બધું લોહી ખેંચી કાઢવામાં આવ્યું હતું કે વધારામાં બીજું કંઈ પણ કર્યું ન હોત તોપણ તેઓ મરણ પામત. તે ઉપરાંત વળી ‘એન્ટ્રીમની’ અને ‘કોલોમ્બ’ એ દરેક દવા એટલા એટલા મોટા પ્રમાણમાં તેમને ખવરાવવામાં આવી હતી કે તે એમાંની કોઈ પણ એક દવા તેમનો જીવ લેવાને તત્કાલ પુરતી હતી.

આગણીસમી સદીના લગભગ મધ્ય ભાગમાં કૉમ્મોડોર પેરી (Commodore Perry) ઓર્થોડોક્સ એકાએક ન્યુયૉર્કમાં મરણ પામ્યા. તપાસ કરતાં માલૂમ પડ્યું કે તેમને લાચ પડેલા ‘ગાઉટ’ના દરદને મટાડવાને ‘કોલ્ચીકમ’ (Colchicum) એટલા મોટા પ્રમાણમાં વાપરવામાં આવ્યું કે જેથી ‘ગાઉટ’ મટી ગયું પણ દરદી મરી ગયો.

આરોગ્યવિદ્યા.

(લેખક: ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, ઈ. એમ. ઇ., એન. ડી.).

સમગ્ર મનુષ્ય જાતને જો કોઈ અતિ અગત્યનો વિષય હોય તો તે આરોગ્યવિદ્યા છે. કવિદ્વલ્લભપણ કાળીદાસ કૃત “કુમાર સંભવ” માં પણ લખેલું છે કે, “શરીરમાર્ગ ચલુ ધર્મ સાધનમ્”. અર્થાત, ધર્મ, અર્થ, કામ, મોક્ષ એ સર્વે શરીર સાફ હોય છે તો જ યથાયોગ્ય રીતે સાધી શકાય છે. મોટેજ શાસ્ત્રોમાં કહ્યું છે કે, “ધર્માર્થ કામ મોક્ષાણામારોગ્યં મૂલ કારણમ્”. આરોગ્યવિદ્યાની વ્યાપ્તિ આટલી મોટી હોવાથી ખીજાં અનેક ઉપયુક્ત શાસ્ત્રોનો તેમાં સમાવેશ થઈ જાય છે.

શાસ્ત્રીય દષ્ટિએ તપાસીએ તો આરોગ્યશાસ્ત્ર વિશે આપણી પ્રજામાં ગાઢ અજ્ઞાન ફેલાયલું છે. આરોગ્યશાસ્ત્રનો મુખ્ય ઉદ્દેશ વ્યાધિ થતા અટકાવવાનો છે. થયેલા વ્યાધિ મટાડવાં એ ચિકિત્સાશાસ્ત્રનો વિષય હોવા છતાં આરોગ્યશાસ્ત્રના જે નિયમોથી રોગ થતા અટકે છે તેજ નિયમોથી થયેલા રોગો મટવામાં સમગ્ર સહાય મળે છે. અમારી એવી માન્યતા છે કે જે જે બાબતો તંદુરસ્ત માણસને તંદુરસ્ત રાખી શકે છે તેજ સાધનો રોગી મનુષ્યોને સાજાં પણ બનાવી શકે છે. આધુનિક “આરોગ્યશાસ્ત્ર” ધ્યેય એ છે કે નિર્સર્ગદેવી અથવા કુદરતની સર્વવ્યાપિ પૃથ્વી પર સંપૂર્ણ વિશ્વાસ રાખી મનુષ્યની અંતરગત રહેલી જીવનશક્તિને પૂર્ણપણે મદદ કરવી. શરીરમાં રોગ થાય કે તરતજ દવાઓની મદદથી દબાવી દેવાનો પ્રયત્ન કરવો એમાંજ આરોગ્ય સંબંધીતું પોતાનું સર્વ કર્તવ્ય સમાપ્ત થયેલું આપણા લોકો સમજતા જણાય છે. પણ સર્વ સુધરેલા લોકોમાં હવા, પાણી, પ્રકાશ, યોગ્ય આહાર વિહાર, અને વ્યાયામની મદદવડે વ્યાધિનિવારણ અને આરોગ્યસંરક્ષણ કરવું એનું નામજર પોતાના આરોગ્ય સંબંધી ખરી કાળજી રાખી ગણાય એમ મનાવા લાગ્યું છે. આ વાત જ્યારે આપણા લોકો સમજતા થશે ત્યારે આપણી ખરી ઉત્તતિનો એક નવો યુગ આરંભાશે. નિર્સર્ગ અથવા કુદરત દેવી એ આરોગ્યશાસ્ત્રની નેતા અને ધન્યવત્તર કરતાં પણ વ્યાધિ મટાડવામાં અતિ ઘણી કુશળ છે. કાંઈ પણ શી લીધા વગર આપણને હમેશાં ફોગટ મદદ આપવા તે તૈયાર રહે છે. નિર્સર્ગ (કુદરત) નામના ઉપચારકે આપેલ હવા, પાણી, પ્રકાશ, અન્ન, માનસિક શક્તિ આદિ રામબાણ દિવ્ય ઔપધિનો તથા વિશ્રાંતિ અને નિદ્રારૂપી પરિચારિકા અથવા ‘નર્સ’નો જ્યારે જ્યાં જ્યાં પ્રવેશ થવા લાગશે ત્યારે આરોગ્યરવિનો ઉદય થવા વગર કદી પણ રહેશે નહિ.

આરોગ્ય એ વૈધ ઉપર અવલંબીને રહેલું નથી પણ કુદરતનેજ અવલંબીને રહેલું છે, એ આરોગ્યવિદ્યાનું પ્રધાન તત્ત્વ સર્વના લક્ષમાં હસાવવા જેલું છે. ગમે તેટલા પૈસા આપવા છતાં તંદુરસ્તી દવાની સીસીઓમાં ભરેલી આપણને કદી પણ મળી શકે તેમ નથી, એવો મોટા મોટા પાશ્વર્ય આધુનિક બિયગૂવરોનો અભિપ્રાય છે. જો આરોગ્ય આપણે પ્રાપ્ત કરવું હોય તો કુદરતના સનાતન નિયમો પ્રમાણે સદૈવ ચાલવા રૂપી કિંમત આપણને આપવી પડે છે.

આરોગ્યમંદિરમાં દાખલ થવાના ઘણા માર્ગ દર્શાવાય છે પરંતુ અનુભવની કસોટી-

માંથી ખરા અને વિશ્વાસપાત્ર કરેલા સર્વોત્તમ માર્ગોનું પ્રતિપાદન આ માસિકમાં પ્રસંગોપાત કરવામાં આવ્યું છે.

કુદરતી નિયમોના ઉલ્લંઘનથી શરીર અને મનમાં પેદા થતી અસ્વસ્થતાયુક્ત સ્થિતિ તેનું નામજ રોગ. રોગ એ આપણા શત્રુ નથી પણ નિર્સર્ગદેવીએ આપણા હિત માટે મોહ-લેસો એક મિત્ર છે. આ મિત્ર ખાસેથી મળતી સૂચના કે શીખામણને માન આપી નૈસર્ગિક નિયમનું પરિપાલન કરવા લાગી શારીરિક અને માનસિક સ્થિતિ મુનઃ પ્રાપ્ત કરી લેવી એજ આરોગ્યશાસ્ત્રનો સર્વને ઉપદેશ છે. રોગે બહાર કાઢેલા મુખને જખરદસ્તિથી શરીરની અંદર દબાવી દેવાનો દવાઓની મદદથી પ્રયત્ન કરવાયા વ્યાધિ કદી પણ નષ્ટ થતો નથી. એટલુંજ નહિ પણ ક્રિયા અને પ્રતિક્રિયા સંબંધીના પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે ઉલ્લેખ વ્યાધિ બમણા બેરથી શરીરમાં પેદા થઈ આવી “કુદરતના નિયમ પ્રમાણે વર્તવા લાગો” એમ પુનઃ પુનઃ ઉપદેશ આપ્યા કરે છે. કુદરતી નિયમોનું ઉલ્લંઘન એજ રોગમાત્રનું નિદાન છે. અને શરીરમાં પેદા થયેલા રોગનો નાશ કરવો અને નૈસર્ગિક નિયમ પ્રમાણે વર્તન શંખવું એજ સરળ અને ઉત્તમ ઉપાય છે.

આરોગ્ય માર્ગે ચાલવું એજ શારીરિક ધર્મ છે. આરોગ્યમંદિરમાં પ્રવેશવાનો રાજમાર્ગ કુદરતી જીવન છે. સ્વાભાવીક નિયમ એટલે શું, નૈસર્ગિક રહેણી કેવી લેવી જોઈએ, અને આરોગ્યવર્ધન માટે જીવનશક્તિને કેવી રીતે મદદ કરવી એ મહત્વના વિષયો ઉપર આ માસિકમાં જરૂર પુરતું વિવેચન કરવામાં આવે છે. આપણું આરોગ્ય કાયમ રાખવા અને સ્થાયી નિરામયતા ભોગવવા માટે પ્રકાર, હવા, પાણી, અન્ન, અને માનસિક શક્તિ આદિ નૈસર્ગિક દિવ્ય આપધીઓનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો તે બતાવવામાં આવે છે.

આ આપણા “નિર્સર્ગ” નામના રાજવંદે આપેલી બિનખરચાળ તથા અતિ સહજ પ્રાપ્ય દીવ્ય આપધીનો પ્રત્યેક નીરોગી, રોગી, અને આરોગ્ય ઇચ્છનારાં જે નિશ્ચયપૂર્વક અને શ્રદ્ધાથી અનુભવ લઈ જોશે તો તેમને કાયદો થવા વગર કદિ પણ રહેશે નહિ, એવી કુદરતી ઉપચારોના હીમાયતીઓની પ્રતિજ્ઞા છે. આગેજની પ્રાપ્તિ કુદરતના નિયમના પાલન ઉપરજ અવલંબીને રહેશે. અને પ્રાપ્ત થએલું આરોગ્ય ભવિષ્યમાં કાયમ રાખવા માટે કુદરતના નિયમનું ચાલુ સેવન રાખવું જોઈએ. આ પ્રધાન તત્વ ઉપરજ આરોગ્ય મંદિરનો સર્વ આધાર રહેલો છે.

આધુનિક વૈદ્યકશાસ્ત્ર બ્યારે કુદરતી નિયમ પ્રમાણે અને કુદરતી શક્તિ વડે ચિકિત્સા અર્થાત ઉપચારો કરવા લાગશે તે સમયનો દિવસ માનવજાતીના ઇતિહાસમાં સુવર્ણ અક્ષરે કોતરી રાખવા જેવો ગણાશે. હાલમાં પાશ્ચાત્ય દેશોમાં પ્રચલીત વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં જે કાન્તી થવા લાગી છે તે ઉપરથી આગળ કહ્યો તેવો શુંબ દિવસ છેક નજીક આવ્યાનાં “પૂર્વ ચિન્હો” કોઈ પણ માણસ જોઈ શકશે. ખરે વૈદ્ય બ્યારે કુદરત દેવિનો ભક્ત, આરોગ્યના નિયમોનો નમ્રુનો, અને તનદુસ્તીનો મૂર્તિમંત અવતાર બનશે એટલે માનવજાતિને આરોગ્ય બળ અને દીર્ઘાયુષ્ય મેળવતાં શી વાર લાગશે? વૈદ્ય બ્યારે આરોગ્યશાસ્ત્રનો ઉપદેશક, રોગપ્રતિબંધક તત્વોનો અનુયાયી, અને સુપિચાર અને વાસ્તવ આરોગ્યમાર્ગનો ઉપદેશ આપવાને માટે દરતો મિશનરી બનશે ત્યારેજ તે ધન્વન્તરિ, દ્રોણાચાર્ય ઇત્યાદિ મહાન, મહાનપદ્વી પામવા પોતે લાયક થશે.

દેશની અંદર નૈસર્ગિક જીવન શી રીતે ગાળવું એ શીખવવા માટે અનેક આરોગ્ય શાળાઓ અને આરોગ્યાલયો ઉઘડશે અને વૈદ્યાની ઔપધીઓની પેટીઓમાં બ્યારે પ્રકાશ, હવા, પાણી, અન્ન, અને માનસિક શક્તિ આદિ નિસર્ગિક દિવ્ય ઔપધીઓનો પણ સમાવેશ કરવામાં આવશે ત્યારે જ રોગોને દેશવેશ મળશે અને આરોગ્યનું પૂર્ણ સામ્રાજ્ય સર્વ સ્થળે પ્રસારેલું જોવામાં આવશે.

આપણી આ ભારતભૂમિમાં ખૂબ વૈદ્યરાજનું આગમન થઈ આ શુભ દિવસ સત્વર આવે, એટલી જ તે નિઃસંગ વૈદ્યરાજ આગળ અમારી હમેશાની પ્રાર્થના છે.

કુદરત દેવીનું આતુર્ય.

(લેખક: ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ., એન. ડી.)

દરેક મનુષ્યની જરૂરીયાતને અનુસરતી શારીરિક યોજના કુદરત દેવીએ કરી રાખેલી છે, અને તેજ વખતે શરીર તંદુરસ્ત રાખવાનાં પુરતાં સાધનો પણ આપી રાખેલાં છે. તે સાધનોનો મનુષ્યની ભેદબુદ્ધિ, ખીણાડ કરવામાં આવે તો તેને સુધારવાની વ્યવસ્થા પણ શરીરમાં કરી મુકવામાં આવેલી છે. કુદરતદેવીની સર્વવ્યાપી બુદ્ધિ (" All pervading intelligence ") નો નમુનો મનુષ્ય દેહ છે. જો તે સર્વવ્યાપી બુદ્ધિ ન હોત તો મનુષ્ય દેહ અસ્તિત્વમાં જ આવત નહિ. જન્મથી મરણ પર્યંત કુદરત દેવીએ મનુષ્યનું કર્તવ્ય સારી રીતે અને વ્યવસ્થાપૂર્વક થયાં કરે એવી તજવીજ કરેલી છે, અને કુદરતી નિયમને અનુસરીને મનુષ્ય રહેવા લાગે તો તે હમેશ નીરોગી અને સશક્ત રહી શકશે. રોગ અને અન્ય શારીરિક અવ્યવસ્થા એ આ નિયમના ઉલ્લંઘનથી પેદા થાય છે. જે કુદરતદેવીના યોગે આપણો દેહ અસ્તિત્વમાં આવ્યો છે, તેના તરફથી જ આપણી પ્રત્યેક શારીરિક ક્રિયા ઉપર નજર રાખવામાં આવી છે. જેને આપણે જીવનતત્વ અથવા પ્રાણબળ કહીએ છીએ તે કુદરતદેવીના સર્વવ્યાપી બુદ્ધિનું દહિગોચર સ્વરૂપ છે. જન્મનો વગેરેને રૂઝવવા, છુટેલાં હાડકાં સાંધવાં, આપણા શરીરમાં બહારથી દાખલ થએલાં અગર તો અંદર જ ઉત્પન્ન થએલાં નુકશાનકારક દ્રવ્યો બહાર કાઢી નાખવાં, અને શરીરને પુષ્કળ લાભકારક અન્ય અનેક બાબતો કરવાને સર્વવ્યાપી બુદ્ધિ હમેશાં બહુ તત્પર રહે છે. આ રીતે શરીરની સારી તરેહની વ્યવસ્થા રહે એવી ગોઠવણ કુદરતદેવીની સર્વવ્યાપી બુદ્ધિ તરફથી કરવામાં આવેલી છે. જે વીષમય પદાર્થો આપણે ખેદરકારીથી દાખલ થવા અને વધવા દઈએ છીએ તેને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખવાનો અને પુનઃજીવન આપવાનો કુદરતનો શુભ પ્રયત્ન તેને જ આપણે બહુધા " વ્યાધિ ", એવું નામ આપીએ છીએ. આવી રીતે પેદા થયેલા વ્યાધિને મટાડવા તથા રોગજનક જંતુઓનો નાશ કરવા માટે શરીરરચ જીવનશક્તિ કેવો પ્રયત્ન કરે છે તે સંબંધી વધારે જાણવા ઇચ્છનારે " ધનંતરિ " પુસ્તક ખીજનાં પૃષ્ઠ ૩૧૬ થી ૩૧૮ સુધી તથા ૩૨૫ થી ૩૨૭ સુધીનો ભાગ ખાસ વાંચી જોવો.

જીવનશક્તિ.

(લેખક: ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, એન. ડી.)

અગાઉ કહ્યા પ્રમાણે રોગ એ કાંઈ સ્વતંત્ર અસ્તિત્વવાળી કોઈ વ્યક્તિ નથી પણ કુદરતી નિયમોના ઉલ્લંઘનના પરિણામે થએલો ખીગાડ દુર કરવા માટે શરીરમાં રહેલી નૈસર્ગિક જીવનશક્તિ જે પ્રયત્ન આદરે છે, તેનું નામજ વ્યાધિ છે. શરીરના નાશ પામેલા આરોગ્યને ફરીથી પ્રાપ્ત કરવાની કુદરતદેવીની કેશીષનેજ આપણે રોગ કહીએ છીએ. કુદરતદેવી કાંઈ ચંચળ વૃત્તિવાળી નથી. તેનાં કાર્ય નિયમ પ્રમાણેજ ચાલે છે. વ્યાધિ એ કોઈ વિશિષ્ટ પ્રકારની વ્યક્તિ નથી અને તે કાંઈ મનુષ્ય માત્રનો નાશ કરવાનો ધંધો લઈ બેઠેલ નથી છતાં, રોગે તેને પછાડ્યો—તે વ્યાધિના પંજમાં સપડાવ્યો—રોગે તેનો ભોગ લીધો—વ્યાધિએ તેના શરીરમાં ધર ક્યું—રોગને દયા—માયા કાંઈ હોતી નથી—આ રોગ બહુ ભયંકર લાગે છે—આ રોગ ઉપર કોઈ રામબાણુ ઔષધ મળતું નથી. વગેરે વ્યાધિના સ્વતંત્ર વ્યક્તિત્વનો ખોટો ખ્યાલ બેસાડનારા—એ વ્યાધિના ખરા સ્વરૂપ સંબંધીના આપણા અજ્ઞાનનેજ સૂચવે છે, રોગ એ ધૃતિરે ઉત્પન્ન કરેલી એક વ્યક્તિ છે, અને તેને વિશિષ્ટ સ્વભાવ, ચોક્કસ પ્રવૃત્તિ, અને વિવિધ ગુણગવગુણ હોય છે એવી સમજ લોકોની થએલી જણાય છે. રોગ એ એક નિર્દોષ અને હિંસક પ્રાણી હોઈ તેના જડમૂળથી નાશ કરવા માટે સર્વ ટેકાણે ગંજવર ધમધોદાર ધમાલ મચી રહેલી જોવામાં આવે છે. પરંતુ નિસર્ગ દેવીનો વ્યાપાર અવ્યાહત અને અવ્યાધિત રીતે ચાલ્યા કરે છે. શરીરમાં રહેલી જીવનશક્તિનું પહેલું તત્ત્વ આત્મરક્ષણ (Self preservation) એ છે. જ્યાં જ્યાં જીવન દૃષ્ટિગોચર થાય છે ત્યાં ત્યાં વ્યક્તિનું રક્ષણ કરવાની ઈચ્છા પ્રકટ દિસે છે. આપણી આત્મ-જીવિત રક્ષણ કરવાની બુદ્ધિ એટલી તો બળવાન છે કે પોતાની, ઉપજીવીકા ખાતર વહાણુ ભાગવાથી નિર્જન સ્થળમાં જઈ પડેલ મનુષ્યો પરસ્પરનો સંહાર કરવા તૈયાર થાય છે. આ પોતપોતાના જીવનનું રક્ષણ કરવાની ઈચ્છા માણસના સારાસાર વિવેક ઉપર એટલો તો જળ્ય મેળવે છે કે તેની પાસે ખરી માણસાઈ અને નીતિ વિરૂદ્ધ કોઈ કોઈવાર કાર્ય કરાવે છે. પોતાનો વંશ હમેશ ટકાવી રાખવાની પ્રબળ ઈચ્છા પણ દરેક મનુષ્યના મનમાં રહેલી જોવામાં આવે છે. આ વંશરક્ષણ કરવાની બુદ્ધિના મૂળમાં ઉપર કહેલી આત્મરક્ષક કરવાની પ્રબળ ઇચ્છાજ રહેલી છે, એમ વિચાર કરતાં માલૂમ પડે છે. આજ વંશરક્ષણના તત્ત્વને લીધે સ્ત્રી પુરુષ પરસ્પર આકર્ષાઈને એક બીજા ઉપર પ્રીતિ રાખે છે, આજ પ્રકારની ઈચ્છાને લીધે માતા પ્રસૂતિવેદના સહન કરે છે, અને આજ કારણને લીધે ભયંકર જોખમમાં ઉતરીને પણ પોતાના નાના બાળકનું રક્ષણ કરવા માતાપિતા દોરાય છે.

આ જીવનશક્તિના આત્મરક્ષણના કુદરતી વ્યાપારવડેજ આપણું આરોગ્ય અને સુસ્થિતિ સાચવી રાખવા માટેની પ્રવૃત્તિ થવા કરે છે. આપણી મૂર્ખાઈ અગર બેદરકારીને લીધે જ્યારે એકાદ નુકશાનકારક પદાર્થ શરીરમાં દાખલ થાય છે, ત્યારે તેને બહાર કાઢી નાંખવા માટે આજ જીવનશક્તિ ‘રોગ’ ઉત્પન્ન કરે છે. આપણે ગમે એટલું અસ્વાભાવિક જીવન ગાળતા હોઈએ તોપણ આ જીવનશક્તિ આત્મરક્ષણ કરવાનું પોતાનું કામ હમેશાં અસ્પષ્ટિત રીતે ચાલુ રાખ્યા કરે છે. જગતમાં આ જીવનશક્તિ દરેકોઈ બાબતમાં જાણુઈ આવે છે. આ જીવનશક્તિને લીધેજ જમીનની અંદર પાવેલા ખીને ફણગો કુટે છે, અને એ ફણગો આ

શક્તિના પ્રભાવવડેજ પોતાના ઉપર દબાણ કરી રહેલ માટી અને રેડાં વગેરેને દૂર ખસેડી સૂર્યપ્રકાશને મેળવવા માટે જમીનની સપાટીપર બહાર નિકળી આવે છે.

ઉપર કહેલા આત્મરક્ષણના તત્ત્વને આધારેજ જીવનશક્તિ આપણા આરોગ્ય સંબંધી બહુ કાળજી રાખ્યા કરે છે. જો આપણને ધા વાગે છે તો તેને રૂખાવવા તે ધણી તનવીજ કરે છે, અને આ પ્રમાણે શરીરની અંદરની ક્રિયાઓ સુવ્યવસ્થિત રાખવા માટે આ જીવનશક્તિ હજારો ઉપાય યોજતી રહે છે. આપણું એકાદ હાડકું ભાગી જાય છે ત્યારે ડૉક્ટર માત્ર તે ભાગેલા બે છેડા એકમેકની સાથે અગાઉ પ્રમાણે ગોઠવી દે છે. પણ પછી તે ભાગેલા ભાગને સાંધી દેવાનું કામ તો જીવનશક્તિ પાસેજ કરાવવું પડે છે. દરેક માણસની અંદર તેની જરૂરીયાત પ્રમાણે જીવનશક્તિનું અસુક પ્રમાણ હોય છે. જો જીવનાવશ્યક ઇન્ડ્રિયો (Vital Organs) ને કંઈ પણ ઇજા થઈ ન હોય તો કોઈ પણ મનુષ્યને મંદવાડમાંથી પૂર્વવત્ નીરોગી બનતાં વાર-લાગતી નથી, એ વાત ધણા વૈદ્ય ડૉક્ટરો જાણે છે. મનુષ્ય ગમે તેટલી ખરાબ રીત ચાલે, અને કુટુંબના પંડામાં સપડાયલા હોય તોપણ આ જીવનશક્તિ પોતાનાથી બની શકે તેટલું કરવા ચુકતી નથી. આ જીવનશક્તિ પોતાનો વ્યાપાર સરળ રીતે ચલાવી શકે તેવી જાતનું વર્તન આપણે રાખવું જોઈએ. અસ્વાભાવિક રીતે વર્તીને તથા ઇતિર કુટુંબ પાડીને આ જીવનશક્તિના કામમાં આપણે ખલલ કરીએ તોપણ આ જીવનશક્તિ તો આપણા જીવનના અંત પર્યંત પાતાનું કામ પ્રમાણિકપણે કરવા ચુકતી નથી.

આ જીવનશક્તિનું બીજું તત્ત્વ આસપાસની પરિસ્થિતિનો અને તેટલો આત્માહિતાનુસાર લાભ લેવો એ છે. (Adaptation to Environment.) આ તત્ત્વને અનુસરીનેજ એકાદ ખડકની અંદર પડેલું બી ખડક ફાડીને બહાર આવે છે. અને જો તેમ કરવું બની શકે તેમ ન હોય તો પછી વાંકાચુકો માર્ગ લેઈને પણ બહાર નિકળી આવે છે. અને જાજ તત્ત્વને લીધે મનુષ્યની પ્રકૃતિમાં ઘટ્ટો ફેરફાર થઈને મનુષ્ય ભિન્ન ભિન્ન આબોહવામાં જીવી અને રહી શકે છે.

સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં જોવામાં આવતી જીવનશક્તિને આરોગ્ય એવી સંજ્ઞાથી ઓલવામાં આવે છે, અને અસ્વાભાવિક સ્થિતિમાં જોવામાં આવતી જીવનશક્તિની કિયાને રોગાવસ્થા કહેવામાં આવે છે. જે પ્રકારના સ્વાભાવિક જીવન જાળવાથી મનુષ્ય નીરોગ અને સુદૃઢ બને છે, તેજ પ્રકારનું જીવન ચાલુ રાખવાથી મનુષ્યનું આરોગ્ય અને શક્તિ જાળવાઈ રહે છે. આરોગ્યના નિયમ જાળવાથી આ જીવનશક્તિને પુષ્કળ મદદ મળે છે, અને તેને પોતાનું કાર્ય કરવાનું બહુ સુલભ પડે છે. સાંપ્રતકાળે સંપૂર્ણ આરોગ્ય બહુ ક્વચિતજ આપણા જોવામાં આવે છે તેનું કારણ કહેવાતા સુધારાને નામે આપણામાં ઘાબલ થયેલ કેટલીક હાનિકારક બાબતોજ છે. જો આપણે ખારિકાઈથી તપાસીએ તો અત્ર કયું અને શી રીતે ખાવું, પાણી શી રીતે પીવું, કેવી રીતે સુવું, કેવી રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવા મૂકવા, શરીરનું આરોગ્ય કેવા પ્રકારનું જોઈએ. — આ વગેરે બાબતો સંબંધીનું હાલમાં જોવામાં આવતું અજ્ઞાન એજ શારીરિક ડુર્બળતાનું મુખ્ય કારણ છે, એમ કહ્યા વિના ચાલતું નથી.

જો કામ કરવાનું નથી તે આપણે કરીએ છીએ, અને જો કર્તવ્ય કરવાનું વાંકુંની આપણે કરતા નથી, તેથીજ કોઈ કેકાણે આરોગ્યતા અને સુદૃઢતા કવચ હાઈ તે વખતે છે. જીવનશક્તિના વ્યાપારમાં કોઈ પણ રીતે અડચણ ના આવે અને ડું હતું, તેથી મેં તે ચાલે એવી ક્રિયા હમેશાં આપણે કરતા રહેવું, અને જીવનશક્તિના માંડ પાસમ થશે ?” જવાબ પછી થોડો રોગ છે,

તેના માર્ગ સંરંજ કરવો એ આરોગ્યશાસ્ત્રનું એક અંગણૂત તત્ત્વ છે. અને આ જીવનશક્તિપર પૂર્ણ ભરોસો રાખવો એજ શારીરિક ઉત્તતિનું એક મુખ્ય તત્ત્વ છે. જેથી કરીને હમેશ યોગ્ય રીતે આ શક્તિનો વેપાર ચાલુ રહે એવી પદ્ધતિ આ માસિકમાં આપવામાં આવે છે અને આવશે અને તે પ્રમાણે આચરણુ રાખી આરોગ્યપ્રાપ્તિ શી રીતે મળે તે જોવું જોઈએ. જીવનશક્તિ એકાદ પરમ મિત્ર પ્રમાણે આપણા શરીરનું હિત કરવા પ્રયત્ન કરતી હોય છે, અને આ શક્તિનો મિત્ર પ્રમાણે ઉપયોગ કરી લઈ આપણા શરીરની સુસ્થિતિ કાયમ રાખવી એ આપણું પહેલું કર્તવ્ય છે.

મેરમેરિઝમ.

(લેખક-નંદીલાલ)

(અનુસધાન ચોથા વર્ષના અંક ૧ ના પૃષ્ઠ ૪૧ થી.)

મેરમેરિઝમ વિદ્યાના સંબંધમાં સર્વે એકમત નથી. અને એકમત થાય તેમ લાગતું પણ નથી; કારણુ જડ અને ચૈતન્યવાદ હજારો વર્ષથી ચાલ્યાં કરે છે, તેવીજ રીતે આ વિદ્યા માટે પણ લોકો વાદવિવાદ કર્યાં કરશે. પરંતુ જ લોકોએ આ વિદ્યાનો અભ્યાસ કર્યો છે, અને જાતે પ્રયોગ કરી જોયા છે, તેમની તો આ વિદ્યા માટે ખાતી થઈ છે. જૂત, ભવિષ્ય, અને વર્તમાનકાળની વાતો વિધેયદ્વારા જાણી શકાય છે, અને એ વાતનો મને સંપૂર્ણ અનુભવ મળેલો છે. સંવત ૧૯૨૭ ના વર્ષથી તે અધ્યાપિ મુંબી મેં મારી નિત્યનોંધપોથી રાખેલી છે જેમાં દરરોજની લખી રાખવા યોગ્ય બાબતોની નોંધ હું તેમાં લેતો જાઉં છું. આ નોંધપોથીથી મને ઘણા લાભ થયા છે અને થાય છે. મેરમેરિઝમના પ્રયોગ સંબંધી મેં વખતો વખત નોંધ ન લીધી હોત તો તે સંબંધે બનેલી કેટલીક વાતો લખવાને હું જૂલો જાત, અથવા તો તે સંબંધી મારા લખાણની સત્યતા ઉપર સંશય લેવાને અવકાશ રહેત.

તા. ૧૬ મી માહે એપ્રિલ સન ૧૮૮૯ ચૈત્ર વદી ૧ મંગળવાર, સંવત ૧૯૪૫ ના રોજની નોંધમાં નીચે પ્રમાણે લખેલું છે:—આજરોજ વીસનગર વહીવટદાર પાપામીયાં પામે હાજર થઈ ટ્રેઝરરની જગાનો ચાર્જ લીધો, રોજમેળ લખ્યો, તથા ખીન્નું કામ પણ કર્યું. આજરોજ મોતીભાઈ શિવાભાઈ પટેલ વીસનગર મહાલના ફાઈલદારી શાખાના કાયમ કારકુન *એમને ત્યાં ગએલો અને તેમના ઘણા આગ્રહને લીધે તેમના પાડોશમાંના એક છોકરા ઉપર મેરમેરિઝમનો પ્રયોગ કરવા માંડ્યો, પણ તેણે ઢાંગ કરી પોતાની આંખો મીચી રાખી અને છેવટે બોલી ઉઠ્યો. ત્યાર પછી તેમના માથુસોએ વીસનગરના એક ત્રિકમ જડુલાલ કંસારાને આજ્યો. આ માણસ ગુમારે મોળ વર્ષની વયનો હતો. આ માણસ ઉપર પ્રયોગ કરતી વખતે મને સજેખમ થએલું હોવાથી તેના સામું એકી નજરે બરાબર જોઈ સાત નંદોતું, જેથી આંખમાંથી આંસ આવવા લાગ્યાથી પ્રયોગ બંધ કરવા વિચાર થયો, એકાદ ઉ-એમ પણ પ્રિયાર થયો કે જો આ વાત પડતી મૂઝીશું તો તેમના મનમાં આજ જીવનશો. કે એ તો ગપ્પો છે, અને આનું થાય તે સાદું નહિ; કારણુ કે મોતી-હોઈએ તોપણ આ રાતથી વિરલ્લ હતા. આવા વિચારથી થોડી વાર મુંઝી ધીરે રાખી ચાલુ રાખ્યા કરે છે. જીવ. એવ. એવ. બી યએલા છે ને દાડ વંદીલાલનો ધધો કર છે.

પ્રયોગ કરવા ધાર્યું. ઇશ્વરી સત્તાથી ત્યાર પછી થોડીજ વારમાં તેના નેત્રોની રિથેતિ બેઠાંવાં લાગી અને તેને બંધ થયાં તે તેને નિદ્રા પ્રાપ્ત થઈ. એટલે ઘણીજ સંભાળ સાથે તેને સુષુપ્તિ અવસ્થામાં લાવ્યા. પ્રયોગ સંપૂર્ણ હાજતમાં આવ્યા પછી તેના હાથ પગ વગેરે ઇન્દ્રિયો જડ થઈ છે કે નહિ તેની ખાત્રી કરવા તેના શરીરના અંવયવો ઉપર કરી કેટલીક વાર સ્તબ્ધ હોવા કરવાથી રહ્યા. ત્યાર પછી આ માણસે વિશ્વ દ્રષ્ટિમાં આવ્યો. હતો; અને તેને કેટલાક સવાલો પુછવામાં આવ્યા હતા, તે સંબંધીતું ઇલાયદા ટાંચણ કરી, જેનાર ઇસંમની સહીઓ લેવામાં આવી છે. આ સંબંધિ એક કલાક સુધી રહી હતી અને શુભારે મેં મિનિટમાં તેને નિદ્રામાંથી જાગૃત કરવામાં આવ્યો હતો. સિવાય હકીકત નથી. મુ. વીસનગર. આ પ્રયોગ વખતે પુછેલા સવાલનો જવાબનું ઇલાયદા ટાંચણ મોતીલાલ શ્રીનાલાલ પટેલ વગેરેની સહીઓ સાથેનું લેવામાં આવ્યું છે. આ વિધેય એવી સરસ વિશ્વદ્રષ્ટિમાં આવ્યો હતો કે, તે વખતનાં તેના જવાબ તદ્દન ખરાબ પડતા હતા, અને પ્રયોગ જેનારને આશ્ચર્યકારક થઈ પડ્યા હતા. પહેલાં તેને નજીકના સવાલો પુછ્યા હતા, “અહિ પડેલી ખુરશીઓ કાતી છે?” એવા સવાલના જવાબમાં “એક લાલશંકરના ઘેરથી અને એક નાથુલાલને ઘેરથી લાવેલા છે.” એમ તેણે કહ્યું હતું. આ વિધેયને આકસ્મિક બોલાવ્યાથી તેને ખુરશીઓની માહેતી નહોતી. છતાં તેના જવાબ ખરા પડ્યાથી વિશ્વદ્રષ્ટિમાં આવ્યાની ખાત્રી થતાં લાગી. “વહીવટદાર સાહેબ શું કરે છે?” તેના જવાબમાં “ખીડી પીતા બેઠા છે.” “કાથીકર નોંધણી કામદાર સાહેબ શું કરે છે?” તેના જવાબમાં “કાથીકર ખોવા બેસવાની તૈયારીમાં છે, અત્યારે આવશે નહિ.” આ જવાબની ખાત્રી વીસનગર મુનસફ કાંદેના કારકુન લાલશંકર છગનલાલને તેમના મુકામે મોકલી જેવરાંવી કરેલી હતી. મોતીલાલને સુષુપ્તથી વહીવટદાર સાહેબને ત્યાં મોકલી એ વિધેયને સવાલ પુછ્યો કે “મોતીલાલ શું કરે છે?” તેના જવાબમાં “વહીવટદાર સાહેબને ત્યાં ગયા છે.” ઉપર મુજબ વર્તમાનકાળના સવાલો અને તેના ખરા જવાબો હતા. હવે ભવિષ્યકાળમાં શું થવાનું છે, તે વિશે થોડા જવાબો નીચે પ્રમાણે ખરા પડેલા અંતરું હું. મેં મારા પોતાના સંબંધી સવાલ પુછેલો કે, “હું વહીવટમાં પાસ થઈશ કે નહિ?” તેના જવાબમાં “ભોગીલાલ વહીવટમાં પાસ થશે.” “વીસનગર વહીવટદાર કચેરીના કારકુન આપુરાવની બંદલી તે વખતે પેદાબેલી થવાની હતી, તે થશે કે નહિ?” તેના જવાબમાં “આપુરાવની બંદલી પેદાબેલી થવાની હતી; પણ નહિ થાય.” આ ભવિષ્યનો સવાલની નોંધ પ્રમાણે આપુરાવની બંદલી પેદાબેલી થવાનો બંધ રહી હતી. મેં મારા પોતાના મારે સવાલ પુછેલો કે, “મને શું દરદ થયું હતું?” તેના જવાબમાં “જાડે દરવાનું તથા તાવનું દરદ થયું હતું.” ઉપરનો જુલકાળનો સવાલ ખરા પડ્યો હતો, કારણ મને લાંબો વખત અતિશયરતું દરદ હતું તાવ સાથે રહ્યું હતું, જેની આ વિધેયને માહેતી નહોતી. મારી બહેન તે વખતે ઘણીજ ખીમાર હતી, જેની દવા ચાલતી હતી અને તેને એ રોગ મટશે કે નહિ તે સંબંધી મેં તેને સવાલ પુછ્યા હતા. તેના જવાબમાં “ભોગીલાલની બહેનને મટશે નહિ,” એવો જવાબ મળ્યો હતો. પ્રો. મણીલાલ નવનુબાઈ તે વખતે ખીમાર હતા. તેમના રોગ સંબંધી વિધેયને પુછવા તેમણે મને સ્વચ્છું હતું, તેથી મેં તે વિધેયને સવાલ પુછ્યો કે, “મણીભાઈને શું દરદ છે અને ક્યારે આરામ થશે?” જવાબ થોડા દિવસમાં મટશે, તેમને તાવ આવે છે, સમાધાનો પણ થોડો રોગ છે,”

એમ તેણે કહ્યું હતું. “ મારી બહેનને શો રોગ છે ? ” એવા સવાલના જવાબમાં “ તાવ આવે છે, શરીર ગળતું જાય છે. ” (મારી બહેનને તે વખતે તાવ આવતો હતો, શરીર પણ ગળતું જતું હતું,) મારા ભાઈ ભોળાનાથને તે વખતે સંગ્રહણીતું દરદ હતું. તેના સંબંધી સવાલના જવાબમાં “ ભોળાનાથને થોડા દિવસમાં મરી જશે. ” (ઉપરના જવાબ પ્રમાણે તેમને થોડા દિવસમાં આરામ પણ થયો હતો.) ઉપર પ્રમાણે પ્રયોગમાં એ વિશ્વદ્રષ્ટિમાં આવેલા વિધેયથી જવાબ મળ્યા હતા. જે જવાબોની સત્યતા માટે તે પછીની જે તે વખતની ડાયરીઓમાં નોંધ લેવામાં આવી છે. મેસ્મેરિઝમ વિદ્યા સત્ય છે, એમ સાબીત કરવા માટે એ વિદ્યા વિષે શંકા લાવનાર ઘણા મોટા બુદ્ધિમાન ગૃહસ્થોની પણ મેં ખાત્રી કરી આપી છે, અને તેઓએ મને લેખી દાખલાઓ આપેલા છે. તારીખ ૧૭-૧૮-૨૦-૨૧ એપ્રિલ સને ૧૮૮૯ ના રોજ જુદા જુદા ઇસમો ઉપર વીસનગર મુકામે મહેરબાન રાવ-બહાદુર જનાર્દન સખારામ ગાડગીલ વરીષ્ટ કોર્ટના જડજસાહેબ, રા. બ. વિનાયક મહાદેવ પન્ડીત કડીપ્રાન્ત જજ, તથા મે. રા. બ. સીતારામ શ્રીધર કડીપ્રાન્ત જ્વેઇન્ટ જજ, તથા મે. રા. બ. રઘુનાથ મહાદેવ કેળકર વીસનગર વિભાગ નાયબસૂબા, તથા ખાનસાહેબ મહમદ ઇશ્વાહિમ વીસનગર વહીવટદાર, અને રા. સા. દેવરાવ ગોવિંદ વીસનગર મુનસીફ સાહેબ, અને તે સિવાય વીસનગરના સંખ્યાબંધ ગૃહસ્થ ઇમ્પ્રૂવેડ મેસ્મેરિઝમના પ્રયોગ કર્યા હતા, અને તે પ્રયોગો સંખ્યાબંધ માણસોએ જોયા હતા. એ પ્રયોગમાં વિધેય વિશ્વદ્રષ્ટિમાં આવ્યો હતો, અને તેને પ્રયોગના સ્થળથી દુરની જગ્યાના પ્રશ્નો પુછ્યા હતા, અને માણસને મોકલી જવાબની સત્યતા વિષે તે સ્થળે તપાસ કરાવી ખાત્રી કરી જોઈ હતી. દીલગીરીની વાત એ છે કે વિધેયને તેઓ સાહેબે કરેલા સવાલ જવાબની નોંધ કાગળો ઉપર લીધી હતી, અને તે કાગળો મે. રા. બ. જનાર્દન સખારામ ગાડગીલ સાહેબ પાસે રહ્યા હતા. મેં જો તે કાગળોની નકલો કરી લીધી હોત તો અત્યારે ઘણી ઉપયોગી થઈ પડત. ઉપર લખેલા અમલદાર સાહેબોએ મને ઉપરની તારીખોએ કરેલા પ્રયોગના લેખી દાખલાઓ આપેલા મારી પાસે છે. વળી તેઓ સાહેબે ખુશી થઇ મને શીરપાવમાં એક સારી પાઘડી મંગાવી બંધાવી હતી.

તા. ૨૨ મી એપ્રિલ સન ૧૮૮૯. મીતી ચૈત્ર વદી ૧૦ સંવત ૧૯૪૫ ના રોજ ખેરાળુમાં મહેરબાન ભગવંતરાય ઉર્ફે ભગુભાઈ દાહબાઈના મકાનમાં મેસ્મેરિઝમનો પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. પ્રયોગ વખતે મહેરબાન વહીવટદાર સાહેબ, મે. દામોદર રામચંદ્ર ફોનદાર સાહેબ, પરશરામ ભાસ્કર નકાત ઈન્સ્પેક્ટર સાહેબ, અને અવલ કારકુન તથા નોંધણી કામદાર વગેરે પચાસેક સંભાવીત માણસો હાજર હતા. વિધેય વિશ્વદ્રષ્ટિમાં આવ્યો હતો, અને મહેરબાન વહીવટદાર સાહેબે પોતે કંઠાર હતા તે વખતે જે મકાનમાં રહેતા હતા તે સ્થળ વિષેના વિધેયને બે સવાલો પુછ્યા હતા, જેના જવાબ તદ્દન સાચા પડ્યા હતા. આ પ્રયોગની સત્યતા માટે ઓગણીસ સદગૃહસ્થોએ મને દાખલો આપી પોતાની સહીઓ કરી આપી છે. કડીપ્રાન્ત એજ્યુકેશનલ ઈન્સ્પેક્ટર રા. સા. ગીરધલાલ ભાદીનો મુકામ ખેરાળુ શાળાઓની પરીક્ષા માટે અચેતો તે વખતે તેમણે મેસ્મેરિઝમ સંબંધીની ઘણી વાતો ખેરાળુ કચેરીના માણસોથી સાંભળેલી તેથી તેઓ સાહેબ દ્વારા મુકામે મળવા આવેલા, અને મારી સાથે વાતચીત કરેલી; પરંતુ તેઓ કહે કે હું એ વાત માનતો નથી. મેં કહ્યું કે, અનુભવ સિવાય સત્ય વાત પણ અસત્ય બાસે છે આપની ક્ષણ દશે તો હું પ્રયોગ કરી ખાત્રી કરી આપીશ.

તા. ૨૬ મી માર્ચ સન ૧૮૯૦ ના રોજ રાત્રે ખેરાળમાં દેસાઈના ચોરામાં તેમને મુકામ હતો ત્યાં મને તેમણે બોલાવ્યો હતો, અને પોતાની ઝોરીસના કારકુન ગીરધરલાલ ઉપર પ્રયોગ કરવા મને કહેલું; તે પ્રમાણે તેના ઉપર પ્રયોગ કરી મેં તેમની ખાત્રી કરી આપેલી જેથી તેમણે મને લેખી દાખલો આપેલો છે. તેમજ તે પ્રયોગ જોવામાં ખીજ પણું સદ્ગૃહસ્થો હાજર હતા તેમણે પણ મને લેખી દાખલો લખી આપેલો છે. વડોદરા રાજ્યના સર્વે અને સેટલમેન્ટ કમીશનર મે. રા. બ. આત્મારામ જે. પટેલ એમણે પણ મેસ્મેરિઝમ વિધાના પ્રયોગની સત્યતા માટે તા. ૧૫ મી જુલાઈ સન ૧૮૯૪ નો દાખલો લખી આપ્યો છે. (અપૂર્ણ.)

ટીપ-મેસ્મેરિઝમ વિધામાં સંપૂર્ણ જ્ઞાન મેળવ્યા સિવાય તેની મહત્તા સમજાતી નથી. આ વિધાના પ્રયોગમાં વિશ્વદ્રષ્ટિમાં આવેલા વિધેય દ્વારા ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાનકાળની વાતો જાણી શકાય છે. થિયોસોફીના નેતાઓએ મરણ અને પ્રેતસ્થિતિ સંબંધીતું પુસ્તક પણ આ પ્રયોગની મદદથીજ લખેલું છે. આ વિધાના પ્રયોગથી તંત્રીને પણ તેની સત્યતાનો અનુભવ થયો છે. અને તે અનુભવ “શ્રી ધ્યાના સ્તવન અને દૈવી અદ્ભૂત ચમત્કાર”ના પુસ્તકમાં મેં સંક્ષિપ્તમાં લખેલો છે. આ પુસ્તકની કિંમત રૂ. ૧-૦-૦ ટપાલ ખર્ચ જુદું. જે કે મેં એ વિધાના સંખ્યાબંધ પ્રયોગ કર્યા છે, પરંતુ ખીજ ધંધાના વ્યવસાયથી એ વિધા તરફ એક સરખું અને જોષ્ટ્રએ તેવું ધ્યાન અપાયું નથી. જે કોઈ ગૃહસ્થ ઈક્ષત આ વિધા તરફજ પુરતું ધ્યાન આપે ને લાગટ પરિશ્રમ કરે તો ઘણો ફાયદો થયા વિના રહે નહિ. પ્રયોગ કરનાર જાતે પવિત્રતાથી રહે, અને વિધેય પણ તેવોજ હોય તો તે દ્વારા ઘણું જાણી શકાય, એટલુંજ નહિ પણ કેટલાંક અસાધ્ય ગણાતાં માનસિક અને જ્ઞાનતંતુઓનાં દરદો પણ સારાં કરી શકાય છે. એ વાતનો મને થએલો અનુભવ મેં મારા ઉપર કહેલા પુસ્તકમાં લખેલો છે. દરદીઓને આપવામાં આવતી દવાઓ ઉપર દૃઢ “વિશ્વ પાવર” અથવા દરદીને જલદી આરામ થાય તેવું સંકલ્પ-બળ દવા મુંઠીમાં રાખી સંકલ્પબળ દવાઓમાં દાખલ થાઓ ને તે દ્વારા દરદીને આરામ થાઓ, આ પ્રમાણે ધારણા કરી આપેલી દવા કોઈ ચમત્કારિક ફાયદો કરે છે. એ વાતનો તંત્રીએ અનુભવ કરી જોયો છે અને આવા દૃઢ સંકલ્પથી ભૂત પ્રેતાદિ પણ કાઢના શરીરમાં દાખલ થએલાં હોય તે નિકળી જાય છે.

દિલગીરીની વાત તો એ છે કે, આપણા દેશના લોકો દરેક વિધા તરફ સતત ધ્યાન આપી આગળ વધતાજ નથી. આરંભમાં થોડી મહેનત કરી થોડા ચમત્કાર દેખાયા પછી તે કાર્યને પડતુંજ મુકે છે, અથવા તો એ વિધા ખોરીજ છે એવો નિશ્ચય વગર અનુભવે કરી બેસે છે. આ વિધા સંબંધી મેં કેટલાક ગૃહસ્થોને પુરેપુરી સમજ આપી પ્રયોગ શીખવેલા પરંતુ વિધેયને મુર્ખા આવી તદ્દન કાટવત્ થતા મુઠી કે “કેટેલેપ્સિ” જેવા પ્રયોગ મુઠી જઈ ત્યાંથી આગળ વધવાનું છોડી દીધેલું છે. ગયા ફાગણ માસમાં મારી પાસે એક સદ્ગૃહસ્થ આ વિધાની માહિતી લઈ ગયા હતા, અને તેમણે કરેલા પ્રયોગોના મને વખતો વખત કાગળ લખેલા તેમાંથી એક છેવટના પત્રનો જરૂર પૂરતો ઉતારો લખું છું:—

મી. જી. પી. નામના ગૃહસ્થ મને સાવનગરના તા. ૧૭-૬-૧૪ ના પત્રમાં લખે છે કે: “જ્યાં મુઠી હું પ્રયોગમાં ઈશ્વરભૂત થયો નથી ત્યાં મુઠી વારંવાર આપને તકલીફ આપવી પડે છે. અને તે ખાતે પ્રથમથીજ ક્ષમા યાચું છું.”

સખજેક્ટને પથારીમાં બેસારીને હું તેના સામો બેસું છું અને તેની ક્રાંતિથી દ્વારા પ્રયોગની શરૂઆત કરું છું કે પાંચ મિનિટની અંદર તેની આંખો સંધ થઈ જાય છે. એટલે તેને “ પાસિસ ” કરી પથારીમાં સુવારી દઉં છું. ત્યાર બાદ ગાઢ નિદ્રામાં લાવવા માટે “ પાસિસ ” કરું છું. તેને ધીરે ધીરે એવી નિદ્રા આપું છે કે, તેના નાકમાંથી ગાઢ નિદ્રા જેવા અવાજ નિકળે છે, અને અગ્નિપ્રયો માણસ પ્રણ તે ગાઢ નિદ્રામાં છે એમ કહી શકે. આવી અવસ્થાએ હાથ ઉપાડતાં સુખ જારે જણાય છે, અને લાકડા માફક અક્કડ રહે છે. ખભાથી વાળાને અદ્ધર રાખતાં કેટલીક વાર રહી શકે છે, આવી રીતે બે ત્રણ વાર હાથ ઉપાડ્યા છતાં તેને જાગૃત અવસ્થામાં લાવ્યા પછી તે વાતની તેને સ્મરત રહેતી નથી. આવી અવસ્થામાં ઝાંખો સફેદ જેવો પ્રકાશ નિદ્રામાંજ સખજેક્ટને જણાય છે. અને તે પ્રકાશમાં કેટલીક આકૃતિઓ (સ્ત્રી, પુરુષ, બાળક, કે વખતે ગાંડા જેવાં જાનવ-રોત્તી) દેખાય છે. પરંતુ તેની સંખ્યા એકાદ કે બેથી વધારે હોતી નથી. કોઈ વખતે દેખાય છે, અને કોઈ વખતે નથી પણ દેખાવી, અને જ્ઞાન પ્રકાશજ દેખાય છે. કોઈ વખતે શું જોયું તેની યાદ રહેતી નથી. આવી અવસ્થા છે. તેને જાગૃત કરવા માટે નામ દ્વય બે ત્રણ વખત આવાજ દેતાં ગળામાંથી મહોં બંધ રાખી “ હું ” એટલેજ જવાબ દે છે, અને બોલાવ્યા બાદ “ પાસીસ ” કર્યા પછી કેટલીક વારે સંજ્ઞા આપી જાય છે. નિદ્રાઅવસ્થામાં સવાલ પુછતાં બીજને કંઈ જવાબ મળતો નથી. નિદ્રાઅવસ્થામાં આવ્યા પછી જાગૃતિમાં લાવતાં ૩૦-૩૫ મિનિટ નિકળી જાય છે. આ વિધેયને વિશ્વદ્રષ્ટિમાં લાવવા માટે કોઈ જુદા પાસીસ કરવાના છે કે કેમ ? ” વગેરે લખી કેટલાક ખુલાસા પુછેલા છે.

મેસ્મેરિઝમ એ યોગવિદ્યાનુ અને નાટકનું એક અંગ છે. આવી વિદ્યાઓ પુરાતન-કાળમાં ગુરૂ પામે રહીને શિષ્યો શિખતા હતા. હવે એ પરંપરા જતી રહી છે, સાદી છ'દગી જતી રહી છે, અને મોજશોખનું જીવન પ્રબલવર્ગના દરેક માણસને ગાળવું ગમે છે. જેથી તેવું જીવન ગાળવા માટે પૈસા કમાવાની હાડમારીમાં દરેક વિદ્યાનો અભ્યાસ પૂરે આપણા ભોક્ષથી થઈ શકતો નથી, અને દરેક માણસ થોડા શ્રમમાં મહાન ફળ મેળવી શકાય તેવા ઉપાયો શોધે છે. પરંતુ જેવી જાતનું મહાન ફળ પ્રાપ્ત કરવું હોય તે પ્રમાણે તેમાં અડ-ચણો, દુઃખો, અને નુકશાન સહન કર્યા સિવાય આજ સુધીના શોધકોએ તેવાં ફળ મેળવ્યાં હોય તેવા દાખલા ઇતિહાસ જોતાં માણસ પડતા નથી.

તંત્રી.

અનુભવવાયોગ્ય પરચુરણ ઉપાયો.

(લેખક:—ઉમર માનજી ચૌહાણ, ધોરાજી.)

૧. ઉપદંશ (Syphilis) સીરીલીસ—કાયો, સેંમગાનો ગુંદર,, સોપારીની રાખ, શંખજી, અને બ્રોમીની છાલ તે બધાં સરખે વજને લઈ ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું, તે ચૂર્ણ ઉપદંશવાળા ભાગ ઉપર ભભરાવવું જેથી રૂઝ આવે છે.

૨. ખસ (Itch) પારો, ગંધક, ધંતુરાનાં બી, ગંધક અને પાગની કનલીક કરવી. બાદ ધંતુરાનાં બીને બારીક ખાંડી ચૂર્ણ કરી ત્રણે એકત્ર કરી તેમાં સરસીયું—તેલ બેક્રએ તેરહું મેળવી લગાવવાથી ખમ મટે.

૩. ખરજીયું (Eczema) એકિઝમા-કુવાડીઆનાં ખી, તલ, સરસવ, કંક, પીપર, સિંધવ, અને સંયજ, તે બધાને સરખે ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી દહોની તર સાથે મેળવી મલમ જેવું કરી પછી પાણી સાથે મેળવી લેપ કરવાથી ખરજીયું ખસ, દાદર મટે.

૪. કોડ (Leukoderma) લ્યુકોડર્મા-ગુગળ, મરી, વાતરાંગ, સરસવ, હીરાકસી, રાળ, મોથ, લોખાન, હરતાળ, ગંધક, મનશીલ, કંક, કંપીલો, હળદર, અને દારૂહળદર; તે સર્વેને સરખે ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી કુવાડીઆના ખીના તેલમાં મેળવી ત્રાંખાના વાસણમાં ભરી સાત દિવસ તે વાસણ તડકે રાખવું, પછી કોડ ઉપર લગાવવું. સારી રીતે મસળવું જેથી સર્વે જાતના કોડ, દાદર અને ખરજીયું ખસ મટે.

૫. દાદર (Ringworm) રીંગવોર્મ-કુવાડીઆનાં ખી અને કાસુંદીનાં પાંદડાં-ખને સરખે ભાગે લઈ એકત્ર કરી છાશમાં મેળવી લગાવવાથી દાદર મટે. રકુંતેલા નામના ધાસનો રસ દાદર ઉપર લગાવવાથી દાદર મટે.

૬. ઉલટી (Vomit) વોમીટ-એલચી, ડાંગરની ધાણી, લવીંગ, નાગકેસર, લીડી-પીપર, કાંગ, ખોરના ઢળીઆનાં મીંજ, મોથ અને સુખડ; તે બધાં સરખે ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી ૧ તોલો ચૂર્ણ, મધ ૨ તોલા અને સાકર ૨ તોલા તે બધાને સાથે મેળવી ચાટી જવું એથી ઉલટી બંધ થાય છે.

૭. વિપ્રચીકા (Cholera) કોલેરા-લસણ, છૂંક, સીંધવ, સુંક, મરી, પીપર, અને હીંગ તે બધાં અકેક તોલો લઈ તેવું ચૂર્ણ કરી તેમાં ચાર તોલા લીંચુનો રસ મેળવવો. દર ત્રણ ત્રણ કલાકે યોગ્ય માત્રાથી દરદીની ઉંમરના પ્રમાણમાં આપવાથી કોલેરા નાશુદ થાય છે.

૮. કરોળીઆ-વિચરિકા (Psoriasis) સોરાયાસીસ-કરંજનાં ખી વાટી લગાવવાં અથવા કરંજનું તેલ લગાવવાથી મટે. સાથે રક્તશોધક દવાઓના સેવનથી તાત્કાલીક શાપદો આપે છે.

૯. પ્રદર (Leucorrhœa) લ્યુકોરીઆ-૧. ડાબનાં ત્રણ ચોખાના ધોવરામણ સાથે પીવાં. ૨. ત્રિકળા, સુંક, દારૂહળદર અને લોધર; એનો કાઢો કરી મધ નાખી યોગ્ય માત્રાથી લેવો. ૩. આંબળાં ૨ તોલા અને ઉંજરા ૫ તોલા લેવા; તે ખતેલું ચૂર્ણ કરી તેમાં મધ ને સાકર નાખી તેના ૧ તોલા ભારના લાડુ કરી દરરોજ સાંજ સવાર અકેક લાડુ ખાવો, જેથી સર્વ પ્રકારનાં પ્રદર મટે. ૪. દારૂહળદરનો કાઢો કરી તેમાં ૩ માસા શીલાજીત નાખી પીવાથી દરેક પ્રકારનાં પ્રદર મટે.

૧૦. બહેરપણ (Deafness) ડેફનેસ-૧. ડુંગરીને ચુલામાં ગ્રાહવી તેનો રસ કાઢવો, તે રસ ૨ તોલા, મીઠું તેલ ૨ તોલા, લસણની ઢળી ૧ તોલો અને સીંધાલુણ ૦૫ તોલો, તે બધાને ઉકાળવું. બળતાં તેલ શેષ રહે એટલે ઉતારી ઠંડું થયે કાનમાં ટીપાં દરરોજ નાખવાં. ૨. સુંક, સીંધાલુણ, પીપર, નાગરમોથ, હીંગ અને લસણ તે સરખે ભાગે લઈ તેનો ઉકાળો કરવો, તેમાં ખાખરાનો અને કપાસના છોડનો રસ નાખી ન્વેદ્ય તેટલું તેલ નાખી બધાને પકાવવું ત તેલનાં ટીપાં કાનમાં નાંખવાથી બહેરપણ મટે.

૧૧. મૂર્છા (Syncope) સિકોપ-કાળીદ્રાક્ષ, દાડમની છાલ, લગ્ગણ અને ત્રણે જાતનાં દમળ, તે બધાં સરખે ભાગે લઈ ઉકાળો કરી તેમાં સાકર નાંખી પાવો.

૧૨. મરડો (Dysentery) ડીસેન્ટ્રી-કાસુંદાનો રસ ૨૦ તોલા, છૂંક-૨૦ તોલા અને કુલાવેલો ટંકણ ૦૫ તોલો, તે બધાનું ચૂર્ણ કરી ૦૫ તોલો તે લેવાથી મરડો મટે.

૧૩. મોટી ઉધરસ (Hooping cough) હુપિંગ કફ—અરડુસો, હળદર, ધાણા, ગળો, કમુદ્રો, લીડીપીપર, મુંક અને મરી તે બધાં ચાર ચાર તોલા ભાર લઈ ચોસક તોલા પાણી સાથે ઉકાળો કરવો. ચોથા ભાગનો ઉકાળો શેષ રહે ત્યારે ઉતારી તેમાંથી ૨૫ તોલા ઉકાળો લઈ ૧ તોલો મધ નાખી સાંજ સવાર પીવો.

૧૪. મુખપાક—૧. કુલાવેલી દ્રુદકડીના કોગળા કરવા. ૨. ચણોડીનો પાલો મ્હેંમાં શખવો. ૩. શંખજરાતું ચૂર્ણ માખણમાં કાલવી મ્હેંમાં લેપ કરવો. ૪. સોપારીની રાખ, અને બલમના છોડીઆની રાખ; તે બંને સરખે વળને લેવું અને તેનાથી ચોથા ભાગતું મીઠું નાખી તે દાંતે ધસવું.

૧૫. વિસર્પ (સ્તવા) (Erysipelas) ધરીસીપેલસ—પટોળ, અરડુસી, કરીઆતુ, કડવો લીંબડો, કુટકી, ત્રિફળા (હરડે, બહેડાં, આંબળાં) શ્વેતચંદન અને ગુગળ તે બધાનો ઉકાળો કરી ચોગ્ય માત્રાએ પાવો; જેથી વિસર્પ, સર્વ પ્રકારની ઉલટી, દાહ, જ્વર, સોજો; વિરૂદ્ધક વગેરે મટે.

૧૬. સર્વજ્વર ચૂર્ણ (Fever Powder) લીંબડાની ગળો તોલા ૫, લીંબડાની અંતરછલ ૫ તોલા, કરીઆતાની પાંદડી ૧૦ તોલા, કડુ ૫ તોલા, કાળીજીરી ૨૫ તોલા, હરડેદળ ૨૫ તોલા, ધાણા ૨૫ તોલા, સુખડ ૨ તોલા, દેવદાર ૨ તોલા, કલંબો ૨૫ તોલા, મુંક ૨ તોલા, પીપર ૨૫ તોલા, વાવડીંગ ૨ તોલા, સીંધાલુણુ ૨ તોલા અને કાળી દ્રાક્ષ ૫ તોલા; તે બધાનું વજ્રગાળ ચૂર્ણ કરી તેમાંથી સવાર સાંજ ૧ તોલો ચૂર્ણ ૨૫ તોલા પાણી સાથે લેવાથી સર્વ જાતના તાવનો નાશ થાય.

૧૭. અતિસાર (Diarrhoea) ડાયરીઆ—૧. વડની વડવાઈ ૨ તોલા લઈ ચોખાના ધોવરામણનું પાણી તોલા ૨૫ સાથે વાટી પાવાથી મટે. ૨. ખીલીનો ગર્ભ અને આંખાની ગોઠલી બંને સરખે ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી ના તોલો ચૂર્ણ, ના તોલો સાકર અને મધ સાથે ચાટવાથી અતિસાર મટે. ૩. અન્નમોદ, મોચરસ, મુંક અને ધાવણીનાં કુદ સરખે ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી ગાયના દહીં સાથે ના તોલો ચૂર્ણ આપવાથી અતિસાર મટે.

૧૮. કર્ણરોગ (Ear-disease) ૧. સુવેલો લીંછી લઈ તેને મીઠા તેલમાં નાખી ખુબ કકડાવવો. પછી તે તેલ દંડું થયે કાનમાં નાખવું. પ્રથમ જે કાન વહેતો હોય તે પીચકારી વતી ઘોષ સાફ કરી તેલનાં ટીપાં નાખવાથી કર્ણરોગ અને ચસકા મટે.

૧૯. ઉધરસ (Cough) સાકર ૧૬ તોલા, વંસકોચન ૯ તોલા, પીપર ૪ તોલા, એલચી દાણા ૨ તોલા અને તજ ૧ તોલો; તે સર્વેનું ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણને શીતોપકાદિ ચૂર્ણ કહે છે. તેમાંથી ૩ માસાથી ૬ માસા ચૂર્ણ, મધ તોલા ૨ અને ઘી તોલા ૧ સાથે મેગની ચાટી જવું; જેથી કાસ, શ્વાસ, અગ્નિમાંધ, હલનું ગન્ય પડવું, હર્ણજ્વર અને અરોચક એઓનો નાશ થાય છે.

૨૦. મલશુદ્ધિ ચૂર્ણ—મોનામુખી, હરડે, વરીઆળી, દ્રાક્ષ, પીપર; એ દરેક એકેક તોલો; અને સંચળ તથા સીંધવ ના તોલો લઈ બધાનું ચૂર્ણ કરવું; તેમાંથી ના તોલો ચૂર્ણ રાત્રે ગરમ પાણી સાથે લેવાથી મગ ખુલાસે આવશે ને ભૂખ બહુ સારી લાગશે.

૨૧. ગુદમગોટા (Rupture) રખર-સીંધવ ૨ તોલા, સંચળ ૨ તોલા, જવખાર ૨ તોલા, મુંક ૨ તોલા અને હરડે ૫ તોલા; તે બધાનું વજ્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. તે ચૂર્ણ ના તોલો તાજા છાશ અથવા દહીં સાથે અગર ગરમ પાણી સાથે લેવાથી ગુદમનો નાશ થાય.

માનવ શરીરને સુરક્ષિત રાખનારી જીવનતત્વની ત્રિપુટી.

(લેખક:—ઉદયચંદ-લાલચંદ. આતંકનિગ્રહ ફારમસી-જામનગર.)

અનુસંધાન આલુ વર્ષના ૫૪ ૧૨૬ થી.

“મારી તુષા અસલ થઇ અને આસોડીસ લેવા મુકવામાં મુશ્કેલી વધી. આ હાલતમાં હું દસ મિનિટ રહો નહોતો, મારી છાતીમાં દર્દ અને હૃદયનું પેલપીટેશન અત્યંત દરબજાનું થવા લાગ્યું. આથી કરીને ફરી ઉભા થવાની અને ફરજ પડી; પરંતુ દરદ અને છાતીનું ધબકવું તેમજ શ્વાસ લેવાની મુશ્કેલી વધતી ગઈ. તે છતાં મેં માફે બાન જાળવી રાખ્યું. મને અકસોસ એ થયો કે હું ધારતો હતો તેટલું મોત મારી નજીક નહોતું; તોપણ સ્વચ્છ હવા વડે નિવૃત્તિ મળશે, એમ ધારતો હતો. તે મેળવવાની કોશીશ કર્યા વગર જે દુઃખ મેં ઉપાડ્યું—ખરું તે હવે સહન થતું નહોતું. મેં એકદમ નિશ્ચય કર્યો કે—જે બારી મારી સામે હતી ત્યાં ધસીને જઈ. મારામાં જેટલું જોર હતું તેનું બમણું કરી અજમાવી. હું ત્રીજી હારમાં પહોંચી ગયો. એક હાથ વડે એક સળીયો પકડ્યો અને તે વડે બીજો એક મારા ધારવા પ્રમાણે મારી અને બારીની વચ્ચે ઝોછામાં ઝોછી છ અથવા સાત હાર માણસોની હતી. થોડીવારમાં દરદ, ધબકારો અને શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલીઓ એ દૂર થયાં, પણ તુષા અસલ થઇ. મેં જોરથી બૂમ પાડી કહ્યું “પાણી! પાણી! હૃદયને વાસ્તે પાણી!”

“હું મરી ગયો છું એમ ધારવામાં આવતું હતું. પણ જે માણસોએ મને તેમની દરમિયાન જીવતો જોયો તેઓએ માન અને મહોબ્બતની ખાતર રાડ પાડી કહ્યું—“તેને પાણી આપો!” બારી આગળ તો તેઓમાંનું કોઈ—બધાં સુધી મેં પાણી પી લીધું ત્યાં સુધી—અડકતું નહોતું; પરંતુ પાણી પીવાથી પણ મને નિરાંત વળી નહિ. તુષા પહેલાં કરતાં વધી. તેથી મેં હવે વધારે નહિ પીવાનો નિશ્ચય કર્યો. અને આગળ શું બને છે તેની ધીર-જતી વાટ જોવા ઉત્સુક થઇ રહ્યો. મારા ખમીસની બાંયોમાંથી પસીના ચૂસી અને મારા માથા અને અહોરા પરથી જે ટીપાં વરસાદની માફક પડતાં હતાં તે લઇ અવારનવાર હું માફે મુખ અમીવાળું રાખતો હતો. જે એમાંનો એક એક મારા મુખમાં આવતો. હું કેટલો દિલગિર થતો તેનો તમને બાગ્જેજ ખ્યાલ આવી શકે! હું મારા ખમીસની બાંયો ચૂસીને મારી તરસ છુપાવતો હતો. તે દિકમત જમણી બાજુ પરના મારા સોબતીઓમાંના એકે જોઇ લીધી. તે આનો લાભ લઇ મારા ખમીસના ઘણા ભાગ અવારનવાર મારી પાસેથી છીનવી લેતો, ત્યારે આમ કરતાં મેં તેને પકડ્યો. તે—જે માણસો જણાયા પામ્યા હતા—તેમાંનો એક હતો. તેણે મને આભારની સાથે ખાત્રી કરી, આપી કે—મારી બાંયમાંથી જે આરામ આપે તેનું પાણી પડતું તે વડે તે જીવતો રહ્યો. પરસેવામાંથી જે પાણી છુટતું તેના જેવું હલકું અને ખુશનુમા બીસ્ટલનું પાણી પણ નહિ હોય.

“સાધ્યગ્યાર વાગ્યાના સમયમાં જીવતા રહેલામાંની મોટી સંખ્યાને એક જાતનો

સનેપાત ઉપડ્યો અને કેટલાક બિલકુલ કાચુમાં રહે તેવા નહોતા. ખારીની પાસે જે હારો હતી તે સિવાય કોઈ શાંત જોવામાં આવતી નહોતી. તેઓ સવેને જણાયું કે—પાણી વડે તેમની બેચેની ઘટવાને બદલે ઉલટી વધી છે.—અને હવા ! હવા ! એવી રાડો એકંદર સવે પાડવા લાગ્યા. પહેરેગીરો તરફ બિલત્સ શબ્દનો વરસાદ વરસાવનામાં આવતો કે જેથી તેઓ ચીડાઈને અમારી ઉપર ગોળીબાર કરે. પહેલી ગોળી ખાવાની આતુરતાથી—ઉમેદમાં—ખારી તરફ ધસવામાં તકરાર મચી રહી. પરંતુ આમાં નિષ્ફળ જવાથી જેઓ શક્તિહીન થઈ ગયા હતા અને જેઓનો જીવસો નરમ પડ્યો હતો તેઓ નીચે પછડાઈ પડ્યા. તરતજ તેઓ પોતાના સાથીઓના શબો ઉપર શાંતપણે પરચોકે પ્રવાણ કરી ગયા. ખીજાઓ કે જેઓમાં કંઈક બેર રહ્યું હતું તેઓએ ખારી માટે છેલ્લી કોશિશ કરી અને તેમાં ફાળ્યા. આગલી હારોમાં જે માણસો હતા તેમની પીઠ અને માથાપરથી કુદીને મેં સળીયાનો કબજો મેળવ્યો. જ્યાંથી તેમનો હાથ ખસેડવો પણ મુશ્કેલ થઈ પડ્યું. જમણી અને ડાબી બાજુએ કેટલાક દબાણથી ઝુકી ગયા અને યુગળાઈને મરણ પામ્યા. કારણકે હવે જીવતા અને મરેલાઓમાંથી એક જાતની બાજુ ઉઠી. જાણે કે અમને કોઈ જખરહસ્તીથી કોઈ દુર્ગંધી સ્પીરીટના પ્યાલામાં અમારું માથું પકડી રાખ્યું હોયની ! એકની દુર્ગંધ ખીજની દુર્ગંધથી ઝાળખી શકાય તેમ નહોતી; તેમજ દુર્ગંધી ક્યાંથી આવે છે તે જાણવાનું પણ મુશ્કેલ હતું.

“હું જ્યારે આ વાત જાહેર કરવા માગું છું ત્યારે તમારી દયાની લાગણીને જોસ દેવા ચાહતો કે માગતો નથી. તે એવી હકીકત છે કે—

“સાહઅબ્યારથી બે વાગ્યા સુધી ખારી પીઠપર એક બારે લોથ માણસ, ધુટણ ભર પડેલ અને તેના શરીરનું દબાણ મારા હાથ ઉપર આવેલ તેનો બોલો હતો. તે ઉપરાંત એક રૂબ સારજન્ટ કે જેણે મારા ખભા ઉપર બેઠક કરી હતી તેને, અને મારા જમણા ખભા ઉપર એક કાળો સોલ્જરનો બોલો મેં ઉપાડી રાખ્યો હતો. ખારી ચારે તરફ જે ટેકા અને દબાણ થતું તે વડે હું આટલો બોલો ઉપાડી ટકાવી રાખ્યો. પાછળથી ન અને તો હું સળીયા ઉપરથી હાથ લઈ અને તેમની પાંસળાઓમાં કોણીઓ ખારી ખારી વારંવાર ખસેડવાની કોશિશ કરતો પરંતુ ખારી ઉપરનો ભાઈબંધ તો કેમે કરી ખસે તેમ નહોતું. કારણકે તેણે બે સળીયા પકડી લીધા હતા. આ અસલ બોલની પીડા ખસેડી નાંખવા મેં જે કોશિશો કરી તેથી હું બિલકુલ થાકી ગયો. બે વાગ્યા તે સમયે મને માણસ પડ્યું કે કાંતો મારે ખારી છોડી દેવી અથવા ત્યાં ને ત્યાં મરણ પામવું. તેથી મેં ખારી છોડવાનો ઇશિદો કર્યો.

“આ વખતે મને દુઃખનું જ્ઞાન અને બેચેની બિલકુલ હતી નહિ. એકદમ બેભાની આવતી મને માલમ પડી અને હું બહાદુર વૃદ્ધ માણસ રેવરંડ જરવસ બેલામી પાસે જઈ પડ્યો, કે જે કેદખાનામાં તે છેક દક્ષિણની દિવાલ પાસે પોતાના છોકરાના હાથમાં હાથ નાંખી મરેલ પડ્યો હતો. આ મહા બચંદર કાળા કોટડીમાંથી બહાર નિકળવા દરમ્યાન બે વાગ્યા પછી શું શું બન્યું ? તે બાબતનો કંઈપણ અહેવાલ હું આપી શકતો નથી.

“સવારે ૭ વાગે તે અંધારી કોટડીનો દરવાજો ઉઘાડવામાં આવ્યો, ત્યારે એકસો હતાલીસમાંથી રૂબ તેત્રીસમાંજ આસ રહ્યો હતો અને તેઓમાં તે પછી જીવ આવ્યો.”

જે તપાસ કરવામાં આવે તો આવા હનરે દાખલાઓ બનેલા મળી આવશે. એક વખત એવું બન્યું કે, ગુલામો અને એમીગ્રન્ટોથી ભરેલું વહાણ દરિયાના તોફાનમાં સપડાયું. તે વખતે સંખ્યાબંધ માણસોને પવન વગરની કેબીનમાં બંધ કરવામાં આવ્યા-પૂરવામાં આવ્યા. જ્યારે કેબીનનું બારણું ઉઘાડવામાં આવ્યું ત્યારે ખસો એમીગ્રન્ટોમાંના અર્ધા ભાગમાં જરા જરા શ્વ હતો.

વાંચકો ! શું આ દાખલાઓ અસ્વચ્છ હવાથી થતા બધું કર મોતના પ્રમાણની ખબર નથી આપતા કે ? આપે હેન ! ત્યારે કહો કે માણસને સ્વચ્છ હવાની કેટલી બધી આવશ્યકતા છે ?

અસ્વચ્છ હવા એ એક છેર છે.

એ વાત ખરી છે અને તે અમે વારંવાર કહી ગયા છીએ કે માણસને હવાની ઘણી જરૂર છે. તેમાં એકલી હવાની જ જરૂર નથી, પણ તે સાથે સ્વચ્છ હવાની જરૂર છે. કારણકે બગડેલી હવા એ એક જાતનું ઝેર છે. તેનાથી કેવું અનિદ્ર પરિણામ આવે છે, એ ઉપરનાં દૃષ્ટાંતથી સારી રીતે ધ્યાનમાં આવી શકે તેમ છે.

હવાને બગાડનારાં કારણો.

હવાનું વર્ણન જાણવાની સાથે જ સ્વચ્છ હવા કેવી રીતે અને ક્યાં ક્યાં કારણોથી બગડે છે, તે પણ જાણવાની આવશ્યકતા છે. અસ્વચ્છ હવાથી ઘણું ઠંડાણે દુર્ઘટનાઓ બનેલી છે. એ સિવાય વાયુના વિકૃત થવાથી અર્થાત્ સ્વચ્છ અને તાજા હવા ન મળવાથી ઘણાખરા લોકો આખી જીંદગી નિર્બળતામાં જ વ્યતીત કરે છે; માંદા ને માંદાજ રહે છે. એટલા માટે દરેક માણસે જાણવું જોઈએ કે સ્વચ્છ હવાને બગાડનારાં કારણો જાણી તેનાથી પોતાનો બચાવ કરવો કે જેથી પોતાની સંસારમાત્રા નિર્વિઘ્ને પાર પડે. હવાને બગાડનારાં કારણો નીચે પ્રમાણે છે.

અપૂર્ણ.

જાણવા યોગ્ય હકીકત.

જરમીગહામ વિશ્વવિદ્યાલયના વિજ્ઞાન-વિભાગના પ્રો. ડૉક્ટર ડેવિલીએ એક એવું યંત્ર તૈયાર કર્યું છે કે જેની મારફતે આંધળા માણસો પણ કોઈપણ પારદર્શક વસ્તુપર લખેલા અક્ષરોને કાન દ્વારા વાંચી શકે છે. અહા વિદ્યાવંતોની અજ્ઞાન શોધોને ખચિત ધન્યવાદ આપનાર યોગ્ય છે કે આંખનું કામ તે કાન બજાવી શકે તેવી કુદરતી કરામતને તેઓ પ્રકાશમાં આણે છે !

પેરીસની એક પેડીએ નરમ, હલકી અને પાણીમાં નહિ હોમે એવી રમખાની બનાવટ શોધી કહાડી છે !

બ્યાન્ગની તપાસ કરી આપનારું યંત્ર હંપ્રી દેશના એક શોધકે શોધી નિર્માણ કર્યું છે. તે યંત્ર ઘડીઆળના ઘાટનું અને હાથે ખાંધી શકાય તેવું છતાં ધણું જ સસ્તું છે. તે બ્યાન્ગ ગણી આખી આનંદ દેવામાં અદ્ભુત ચમત્કારી છે !

આર ઘડું બાર વળનતું એક વરાળ યંત્ર (એન્જીન) હાલમાં બનાવ્યું છે તેનું ચક્ર એક મીનીટમાં ૬૦૦૦ આંટા ફરી શકે છે. તેમાંથી મચ્છરગ જેવો શબ્દ સંભળાય છે અને તેમાં એક ઘોડા જેટલું બળ છે. તેમજ દેખાવમાં માખી જેટલું ન્હાતું છે !

પેરીસના ન્યાયમંદિરમાં ૨૩૮ વર્ષપર મંડાવલી ફરિયાદોનો ફરજો હજુ સુધી થયો નથી. તે સને ૧૬૭૫ માં જીનથીયરી નામના પુરૂષે કાટન નામની વિધવાપર આઠ લાખ પૌંડની દાદ માંગવા સંબંધનો છે.

ગયા દશ વર્ષમાં ૪૦૦૦૦ હિંદુઓ મુસલમાન થયા છે અને એક લાખ હિંદુઓ ખ્રીસ્તી થયા છે, એમ સેન્સસ રીપોર્ટથી જાહેરમાં આવે છે. મી. કારનેગીએ જુદા જુદા ધર્મો વચ્ચે ઐક્યતા-સંપ કરાવવાની ઝોડવણુ માટેની મદદમાં સાઠ લાખ રૂપિયા ખર્ચ્યા છે. ધનનો સદુપયોગ તે આનું નામ !

મી. મહમદ મુસદ્દ સોદાગરે પોતાના મુસલમાન ભાઈઓને કેળવણી મળવા માટે પુના તથા મુંબઈ ખાતે એક કોલેજ સ્થાપવા આઠ લાખની રકમ બક્ષીસ આપી છે !

રોફેલનું પ્રસિદ્ધ ચિત્ર પેશાબ્જરમેડોના જે થોડાક સમય પૂરતી વાત ઉપર નેશનલ ગેલેરીને ૭૦ હજાર પૌંડ આપવાની મરજી જણાવી હતી તે વીડનર નામના એક અમેરિકન કોડપતિએ ૨૧ લાખની કીંમતે ખરીદી તેનો આનંદ પાર પાડ્યો છે !

મીસીસ જોનરમીથ નામની બાનુને ૩૨ ભાઈ હતા, તેમાં ૧૬ સગા ભાઈ અને ૧૬ જોરમાન હતા ! આ દેશમાં સંતતીનો કેમ અભાવ રહે છે, તે ખામી દૂર થવા નૈસર્ગિક ઉપાયોની અવશ્ય મદદ લેવા યોગ્ય છે.

આખી દુનિયાનાં દેવળોમાં સુલેહનો વધારો કરવા માટે મી. કારનેગીએ ૨૦ લાખ ડોલરની રકમ ભેટ આપી છે, એનું ભાન પૈસાનાં પૂતળાંઓને ક્યારે થશે ?

બાળકોનું વધતું જતું મરણ પ્રમાણ—ઈ. સ. ૧૯૧૧ માં હિંદુસ્થાનમાં ૪૭૫૨૧૫૨ છોકરાઓ અને ૪૪૫૭૫૫૧ છોકરીઓ જન્મી અને ૧૦૧૬૮૨૩ બાળકો તથા ૮૭૩૬૭૭ બાળકીઓ મરણને શરણ થઈ જન્મેલાં બાળકોમાંનાં ૬ લાગનાં હૈમની છંદ-ગીના પ્રથમ વર્ષે આ દુનિયા ત્યજી ગયાં હતાં.

સહ્ય દેશમાં મદ્યપાનથી થતા ગુન્હાઓ—વિભાયતમાં મદ્યપાનથી પ્રત્યેક વર્ષે હજારો ફોજદારી ગુન્હાઓ બને છે. સને ૧૯૧૨ માં એ અપરાધોની ગણતરી નીચે મુજબ હતી:—

ખુન.	ખુનનો પ્રયત્ન.	મારશાહ.	છોકરાઓ ઉપર ક્રૂરતા.
૩૧૧.	૧૦૯.	૪૪૨૮૫.	૪૮૧૪.
છોકરીઓ તથા સ્ત્રીઓને લગતા.	સંપત્તિ વિધય.	જાળદસ્તી અને ધાંધલ.	
૧૯૬૩	૧૨૨૯૨	૭૩૮૪૧	

મરજી પડે ત્યારે બેશુદ્ધ થનાર શખ્સ—તોઈ લંડન પોલીસ કોર્ટમાં નોકરી બજાવતો એક શખ્સ પોતાની મરજી મુજબ બેશુદ્ધ થતો તપાસમાં આવ્યો પડ્યો છે. આ એવી રીતે બેશુદ્ધ પડતાં સળંગેલી મેચીસ તેના પગને લગાડતા અથવા તે પગમાં સોય ભોંટી દેવા છતાં તે ઉડતો નથી. તે જણાવે છે કે આવી રીતની મારીપર ફરી અસર થતી નથી. આ શખ્સની સ્ત્રી જણાવે કે ઘર આગળ તે એવી રીતના અપ્તરા હમેશાં ફરતો રહે છે.

પ્રીન્સેસ મેરીના રૂમાલ—ના. શેહેનશાહખાનુ' અને પ્રીન્સેસ મેરી યુશીપારકમાં યોડા દીવસની વાત ઉપર રસતાં હતા. તેટલામાં પ્રીન્સેસને રૂમાલ પડી ગયો હતો. સન-ખરીના એક જવાને તે રૂમાલ ઉચ્છેદી લીધો અને રાણી કે પ્રીન્સેસને પીછાડવા વગર રૂમાલ આપવા મોઢેથી સાંસોટી વગાડી, તેઓ દુર ચાલી ગયાથી બોલાવવા લાગ્યો. રાણી અને પ્રીન્સેસ આ ઉપરથી ચોંચ્યાં અને પેલા શખ્સે રાણીને રૂમાલ આપતાં તેઓએ આ શખ્સનો આભાર માન્યો. તેઓ રાણી અને પ્રીન્સેસ હતાં એમ જાણતાં તેપછી ઉપસો સખ્સ છક થઇ ગયો હતો.

૩૮ મજલાનો મહેલ—કલકત્તા મહેલોનું શહેર ગણાય છે, પણ અમેરીકાનાં મોટાં સોદાગરી શહેરના મહેલ શહેરોનાં શહેર લેખાય છે. મુંબઈમાં સાત મજલાની ધમારતો એકાદ બેજ હશે, પણ અમેરીકામાં તો ૧૦ થી ૨૦ અને ૩૦ થી ૪૦ અને તેથી પણ વધારે મજલાની મહેલ જેવી બહુ મોટી ગંગવર ધમારતો બંધાતી જાય છે. ન્યુયૉર્ક શહેર આવી ધમારતોના બાબતમાં પહેલો નંબર ધરાવે છે. ત્યાં ઉપર મુંબઈના સંખ્યાબંધ મજલાઓને લીધે ગોચાઆસ્માનને લાગેલી ધમારતો-ખરકે મહેલો સંખ્યાબંધ છે. એ મહાન અમેરીકન શહેર ખાતે હાલ ૩૮ મજલાની એક ધમારત બંધાઈ તૈયાર થવા આવી છે, જે આવતી સાલના માર્ચ માસમાં ખુલ્લી મુકાશે. “ન્યુ ઇકવૅટિંગ્સ બીલ્ડીંગ” તેનું નામ છે. આ ધમારત જેમ ઉંચાઈમાં મોટી છે, તેમ તેનો વિસ્તાર પણ એક એકર કરતાં વધારે છે. તે બાંધવા પાછળ ૧૦,૦૦,૦૦૦ પાઉંડ (૩. ૯ કરોડ) નો ખર્ચ ગણાયો છે. આ ધમારત સૌથી ઉંચી ગણાય છે. પણ બે વરસ ઉપર એક બીજી ધમારત બની ગઈ તે આ કરતાં વધારે મજલાની અને તેટલા માટે વધારે ઉંચી હતી. આ નવું મકાન ન્યુયૉર્ક જેવાં સોદાગરી શહેરના શાહ વેપારીઓની ઓફીસો અને પેટીઓના વપરાસને માટે બાંધ્યું છે, અને તેને “શહેરની અંદર શહેર” એવું નામ મળ્યું છે, કારણકે તેના ૩૮ મજલા ઉપર એક બે નહિ પણ ૧૦ થી ૧૫૦૦૦ માણસોની વસતી થશે એમ મનાય છે. એવી ગણતરી થઈ છે કે આ મોટી વસતીના ૩૦ ટકા જેટલા લોકો માત્ર અર્ધા કલાકની દુક મુદતમાં સવારે તેમાં દાખલ થઈ શકે અને બેટલાજ કોઈ સાંજે તે છોડી જઈ શકે એવી ગોઠવણ થઈ છે. આવડી મોટી વસતીની એક ધમારતમાં લોકોનો આવજા કાંઈ નાનોસુનો હોઈ શકે નહિ. તેને પહોંચી વળવા માટે ૪૮ “લીફ્ટ” ની ગોઠવણ રાખી છે. અને દર આઠ લીફ્ટને ૬ વિભાગમાં વહેંચી આપી છે. આઠ લીફ્ટ ધમારતના ૧ લા અને ૧૦ મા મજલા વચ્ચે, બીજી આઠ ૧૧ મા અને ૧૮ મા મજલા વચ્ચે, એ રીતે ચક્રિતર કરશે અને લોકોની “લીફ્ટો” આપણી “રેલો” અથવા પેસેન્જર ટ્રેનોનાં જેવું કામ બજાવશે, એટલે કે તેઓ ૧ લાથી ૩૮ મા મજલા સુધી જાણી જાણી કરશે, અને દરેક મજલા ઉપર સ્ટેશન દરેકે. આ લીફ્ટો બહુ ઝડપ ધરાવે છે, તેઓ ૫૦૦ થી ૭૦૦ ફીટની ઉંચાઈએ એક મિનિટમાં ચઢી જશે, અને વળી એવી પણ ગોઠવણ રાખી છે કે જેમ મજલા ઉંચા તેમ લીફ્ટની ઝડપ વધારે, એટલે કે જે ૧ લાથી ૧૦ મા કે ૧૫ મા મજલા ઉપર જવા માટે એક મિનિટ લાગતી હોય તો ૨૫ મા કે ૩૦ મા મજલા ઉપર જઈ પહોંચવા માટે પણ એક જ મીનીટ લાગે. આ સમગ્ર બંધાવણની આપણને હેરાત કરે છે, પણ ફનીયાની સર્વથી મોટી ગણાતી ધમારતની નવાંબંધ એટલી જ નથી. તેમાં વસનારાં બાહુતો અને તેમનાં માણસો વગેરેના લાભને માટે એક મજલા ઉપર એક તબીબની ઓફીસ બનાવી છે, અને વળી વાદકાપના ઓરડા તથા હૉસ્પીટલના ઓ-

“નવજીવનાલય” અને વિજળીનું દવાખાનું.

માસિક અને મેનેજર:-ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ., એન. ડી.,

એમ. એન. એસ. એ. (ન્યુયૉર્ક.)

દવાઓ, દાકતરો, અને વૈદ્ય હકીમોથી થાકેલા દરદીઓને માટે
એક અમૂલ્ય આશીર્વાદ.

“નવજીવનાલય” એ એક આરોગ્યમંદિર છે. અહિં રહેવા આવનાર દરદીને જર્મની, અમેરિકા આદિ દેશોમાં નવી શોધાયેલી “નેચરોપથી” નામની ઉપચાર પદ્ધતિથી વિજળી, વરાળ, પ્રકાશ, પાણી, અને અનેક જાતનાં નવીન યંત્રોની મદદવડે સાજા કરવામાં આવે છે. શહેર બહારનાં સ્વચ્છ હવા પાણીનો, રમણીય દેખાવનો, અને ડૉક્ટરની સતત જાતી દેખરેખનો દરદીને લાભ મળે છે, અને જરૂર હોય તેટલી વખત ક્ષિપ્રચારમાં દરદીને ફેરફાર કરવામાં આવે છે. વળી મોટા ખર્ચમાં ઉતરીને હાલમાં દરદીઓને રહેવા, ખાવા, પીવા, સુવા વગેરેની સર્વ જરૂરિયાતો આ ખાતા તરફથીજ પૂરી પાડવામાં આવે છે. દરદીને કોઈ પણ તરેહની તકલીફ પડતી નથી. અને ગમે તેવો ધર્મચુસ્ત દરદી પોતાનો આચારવિચાર અત્રે સારી રીતે સાચવી શકે છે, તથા તંદુરસ્તી પાછી મેળવી શકે છે. ફક્ત જે દરદીઓ ખાટલામાંથી પોતાની મેળે ઉઠીને હરીફરી શકે નહિ તેવી નિર્બળ હાલતમાં હોય તેઓનેજ પોતાના ખાનગી માણસને સાથે લાવવાની જરૂર પડે છે. દરદીના રોગ અને સ્થિતિ પ્રમાણે રહેવા આવનાર દરદી (ઇન-ડોર-પેશન્ટ)ના બે વર્ગ રાખવામાં આવ્યા છે. પહેલા વર્ગના દરદીની એક માસની ફ્રી એક સો રૂપૈયા, અને બીજા વર્ગની ફ્રી સાઠ રૂપૈયા રાખવામાં આવી છે. આ ફ્રી અગાઉથીજ લેવામાં આવે છે, અને જરૂર જણાતાં આ ફ્રીમાં વધારો થવાનો પણ સંભવ રહે છે. નવા આવનાર દરદીઓને ડૉક્ટરને મળવાનો વખત સવારના ૭ થી ૧૧ અને રવિવાર સિવાય રોજ સાંજના ૪ થી ૭, વધુ વિગત માટે રૂબરૂ મળવું અગર પત્ર લખી પૂછાવવું.

ઠેકાણું:-રાયપુર દરવાજા બહાર, કાંકરીએ જવાની સડક પર દીવા-સળીના કારખાના નજીકના ખંગલાઓમાં, સુકામ-અમદાવાદ.

આર્ય રસાયનશાસ્ત્ર.

(પૂર્વાર્ધ તથા ઉત્તરાર્ધ.)

—લેખક તથા પ્રકાશક—

વકીલ ભોગીલાલ ત્રિકમલાલ ત્રિવેદી. એફ. એ. વી. યુ.

વડોદરા રાજ્ય વરિષ્ઠ કોર્ટ તથા પાલનપુર એન-સીના વકીલ. “શ્રી દેવી

અદ્યક્ત ચમત્કાર,” “અતંત છવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું ?”

વગેરે પુસ્તકોના કર્તા અને “ધન્વંતરિ”

માસિકના તંત્રી.

મુ. વિસનગર. (ઉ. ગુજરાત).

Visnagar. (N. Gujarat).

અમદાવાદ.

ધી “કાવચંડ ન્યુબિલિ” પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં

પરીષદ દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યું.

સન ૧૯૧૪.

સવંત ૧૯૭૦.

આર્ય રસાયનશાસ્ત્ર.

અનુક્રમણિકા.

પૂર્વાર્ધ.

વિષય.	કયા પૃષ્ઠથી ક્યાં સુધી.	વિષય.	કયા પૃષ્ઠથી ક્યાં સુધી.
ઉપોદ્ધાત	... ૧-૬	કાંસુ-પીતળ તથા પંચરસ (ભરત)	૪૫-૪૮
ધાતુ શોધન મારણ સંબંધી સંક્ષિપ્ત		ઉપધાતુ.	
વિચાર	... ૭-૧૧	સુવર્ણમાલિક તથા શૈથ્યમાલિક	૪૯-૫૨
ધાતુઓ.		સિંદુર	... ૫૨-૫૪
સુવર્ણ-સોનું	... ૧૨-૧૫	રસક-કળખાપરી	... ૫૪
શૈથ્ય-રૂપુ-ચાંદી	... ૧૫-૧૯	ગંધક	... ૫૫-૫૭
તામ્ર-તાંબુ	... ૧૯-૨૮	મનસીલ	... ૫૭-૫૮
ખંગ-વંગ-કલ્પ	... ૨૯-૩૪	અબ્રક-અમરખ	... ૫૯-૬૪
જસદ-ખરખર	... ૩૫	હરતાલ	... ૬૫-૭૦
નાગ સીસુ	... ૩૫-૩૭	પારો-પારદ	... ૭૦-૮૧
લોહ	... ૩૭-૪૪		

(ઉત્તરાર્ધ.)

ઉપોદ્ધાત	... ૮૩-૮૫	૧૪ કાશ કેશરી રસ	... ૮૮
માત્રાઓ.		૧૫ કાલકંટક રસ	... ૮૮
૧ કુટ કુહાર રસ	... ૮૫	૧૬ કલ્યાદ રસ	... ૮૯
૨ કનકમુંદર રસ	... ૮૫	૧૭ કલ્યાદ રસ ખીન્ને	... ૮૯
૩ કનકમુંદર રસ ખીન્ને	... ૮૬	૧૮ કલ્યાદ રસ ત્રીન્ને	... ૮૯
૪ કંઈપં મુંદર રસ	... ૮૬	૧૯ કુમુદેશ્વર રસ	... ૮૯
૫ કપદિશ્વર રસ	... ૮૬	૨૦ કુમુદેશ્વર રસ ખીન્ને	... ૧૦૦
૬ કામેશ્વર રસ	... ૮૭	૨૧ કાળારિ રસ	... ૧૦૦
૭ કામેશ્વર રસ ખીન્ને	... ૮૭	૨૨ કાલાન્તક રસ.	... ૧૦૦
૮ કુહાર રસ	... ૮૭	૨૩ કામેશ્વર રસ ત્રીન્ને	... ૧૦૦
૯ કલ્પતરુ રસ	... ૮૭	૨૪ કામિની મદભંજન રસ.	... ૧૦૦
૧૦ કાર્પુસાગર	... ૮૭	(ગ.)	
૧૧ કાલાંતકવટી	... ૮૭	૧ ગજકેશરી રસ.	... ૧૦૧
૧૧ અ.કાળ વિધ્વંશક રસ.	... ૮૮	૨ ગજકેશરી રસ ખીન્ને.	... ૧૦૧
૧૨ કનકમુંદર રસ ત્રીન્ને...	... ૮૮	૩ ગુલ્મ કુહાર રસ.	... ૧૦૧
૧૩ કાશધ્વંશ રસ	... ૮૮	૪ ગલ્લકુદારિ રસ.	... ૧૦૧

વિષય. ક્રમાં પૃષ્ઠથી ક્રમાં સુધી.

૫ ગદ્યમુદ્રારિસ.	૧૦૧
૬ અહણી દામદવારણ સિંહ.	૧૦૧
૭ અહણી ગજકેશરી રસ.	૧૦૨
૮ ગંધકાદિ પ્રાશન.	૧૦૨
૯ ગંધક રસાયન.	૧૦૨
૧૦ ગંધક રસાયન બીજું.	૧૦૨
૧૧ ગુંગાગર્ભ રસાયન.	૧૦૨
૧૨ ગદ્યમદ દહન.	૧૦૨
૧૩ ગુલ્મોદર ગજરાતી રસ.	૧૦૩
૧૪ ગુલ્મનાશન રસ.	૧૦૩
૧૫ ગુદમરઝ.	૧૦૩
૧૬ ગર્ભવિલાસ રસ.	૧૦૩
૧૭ ગરનાશન રસ.	૧૦૩
૧૮ અહણી કપાટ રસ.	૧૦૩
૧૯ અહણી કપાટ.	૧૦૩
૨૦ અહણી કપાટ રસ બીજો.	૧૦૪
૨૧ અહણી કપાટ રસ ત્રીજો.	૧૦૪
૨૨ અહણી કપાટ. રસ ચોથો.	૧૦૪

(ચ.)

૧ ચંદ્રકલા રસ.	૧૦૪
૨ ચંદ્રોદય રસ.	૧૦૪
૩ ચંદ્રોદય રસ. બીજો...	૧૦૪
૪ ચિન્તામણિ રસ.	૧૦૫
૫ ચિન્તામણિ રસ બીજો.	૧૦૫
૬ ચિન્તામણિ રસ ત્રીજો.	૧૦૫
૭ ચંદ્રાભાવટી. રસ.	૧૦૫
૮ ચિન્તામણિ રસ.	૧૦૫
૯ ચિન્તામણિ રસ ચોથો.	૧૦૫
૧૦ ચંદ્રશૌખર રસ.	૧૦૫
૧૧ ચંદ્રબંધ રસ.	૧૦૫
૧૨ ચંદ્રાયતન રસ.	૧૦૬
૧૩ ચંદ્રકલા રસ બીજો...	૧૦૬
૧૪ ચંદ્રકલા રસ ત્રીજો...	૧૦૬
૧૫ ચંદ્રકલાવટી રસ.	૧૦૬

(જ.)

૧ જનરાંકુશ	૧૦૬
------------	-----	-----	-----

વિષય. ક્રમાં પૃષ્ઠથી ક્રમાં સુધી.

૨ જળ મુદ્રામણિ રસ...	૧૦૬
૩ જવરગજ કેશરીરસ...	૧૦૬
૪ જવર રાજરસ	૧૦૭
૫ જવમગજ રસ	૧૦૭
૬ જવર હુમકેતુ રસ.	૧૦૭
૭ જવરાંકુશ બીજો.	૧૦૭
૮ જવરાંકુશ ત્રીજો.	૧૦૭
૯ જવાલાલીંગ રસ.	૧૦૭
૧૦ જલજન્યુત રસ.	૧૦૭
૧૧ જલોદરારિ રસ.	૧૦૭
૧૨ જલુજવરાંકુશ	૧૦૭

(ત.)

૧ ત્રિવિક્રમ રસ.	૧૦૮
૨ ત્રિનેત્ર રસ.	૧૦૮
૩ ત્રિનેત્ર રસ બીજો.	૧૦૮
૪ ત્રિપુર ભૈરવરસ.	૧૦૮
૫ ત્રિલોક્ય ચિન્તામણિ રસ	૧૦૮
૬ ત્રિગુણાક્ષ રસ.	૧૦૯
૭ ત્રિગુણાક્ષ રસ બીજો...	૧૦૯
૮ તાલકેશ્વર રસ	૧૦૯
૯ તાલકેશ્વર રસ બીજો...	૧૦૯
૧૦ તાલકેશ્વર રસ ત્રીજો...	૧૦૯
૧૧ તાલકાદિ સીતારિ રસ.	૧૧૦
૧૨ ત્રિભુવન કાર્તીરસ.	૧૧૦
૧૩ તૃપ્તિસાગર રસ.	૧૧૦
૧૪ ત્રેલોક્ય રસ.	૧૧૦
૧૫ તારેશ્વર રસ.	૧૧૦
૧૬ તામ્રપરપટી.	૧૧૦
૧૭ તામ્રાદિ રસ.	૧૧૧
૧૮ તાલક ભસ્મ.	૧૧૧
૧૯ ત્રિમૂર્તિ રસ.	૧૧૧
૨૦ તાલક ભસ્મ યોગ.	૧૧૧
૨૧ તીક્ષ્ણ સુખરસ.	૧૧૧
૨૨ ત્રાંબેશ્વર રસ.	૧૧૧
૨૩ તાલકાદિ સીતારિ રસ બીજો...	૧૧૧
૨૪ તાલકાદિ સીતારિ રસ ત્રીજો...	૧૧૧

વિષય.	કયા પૃથ્વી કયાં સુધી.	વિષય.	કયા પૃથ્વી કયાં સુધી.
(ધ.)			
૧ ધાતુ જ્વરાંકુશ. ...	૧૧૧	૧૮ પાશુપત રસ. ...	૧૧૭
(ન.)		૧૯ પાણ્ય સિન્ધુ. ...	૧૧૭
૧ નાગેશ્વર. ...	૧૧૨	૨૦ પાંડવારિ રસ. ...	૧૧૭
૨ નાગેશ્વર બીજો. ...	૧૧૨	૨૧ પાંડુ સુદન. ...	૧૧૭
૩ નવજ્વરેભસિંહ. ...	૧૧૨	૨૨ પાંડુ નિગ્રહ રસ. ...	૧૧૭
૪ નવજ્વરેભસિંહ બીજો. ...	૧૧૨	૨૩ પ્રાણુનાથ રસ. ...	૧૧૭
૫ નવ જ્વરેભાંકુશ. ...	૧૧૨	૨૪ પ્રાણુલ પર પટી રસ. ...	૧૧૮
૬ નિલાદિત્ય રસ. ...	૧૧૩	૨૫ પંચામૃતાખ્ય રસ. ...	૧૧૮
૭ નીલકંઠ રસ. ...	૧૧૩	૨૬ પારદાદિ ગુટી. ...	૧૧૮
૮ નવ રતનાજ. ...	૧૧૩	૨૭ પારદાદિ ગુટી. ...	૧૧૮
૯ નયનામૃત ...	૧૧૩	૨૮ પારદભસ્મયોગ. ...	૧૧૮
૧૦ નારાય રસ પહેલો....	૧૧૩	૨૯ પીઠારિ રસ. ...	૧૧૮
૧૧ નારાય રસ બીજો....	૧૧૩	૩૦ પ્રવાલ પંચામૃત. ...	૧૧૮
૧૨ નારાય રસ ત્રીજો....	૧૧૩	૩૧ પંચલોહ રસાયન. ...	૧૧૯
૧૩ મહાનારાય રસ ચોથો. ...	૧૧૪	(બ.)	
૧૪ નારાય રસ પાંચમો... ..	૧૧૪	૧ અલ્પાન્ત રસ. ...	૧૧૯
(ય.)		૨ બાલાર્ક રસ. ...	૧૧૯
૧ પંચવક્ર રસ. ...	૧૧૪	૩ બોલપરપટી. ...	૧૧૯
૨ પ્રમેહબદ્ધ રસ ...	૧૧૪	૪ બોલબદ્ધ રસ. ...	૧૧૯
૩ પંચામૃત પરપટી રસ. ...	૧૧૪	(લ.)	
૪ પંચાંગ જ્વરાંકુશ ...	૧૧૫	૧ ભસ્મેશ્વર રસ ...	૧૧૯
૫ પંચાન ભૈરવરમ. ...	૧૧૫	૨ અલ્પાંકબંજન રસ ...	૧૧૯
૬ પ્રાણુદાતા ...	૧૧૫	૩ ભૈરવજાનન રસ ...	૧૧૯
૭ પંચાન ભૈરવ રસ બીજો. ...	૧૧૫	૪ ભૈરવ રસ ...	૧૨૦
૮ પરપટી રસ. ...	૧૧૫	૫ ભૈરવી ગુટી ...	૧૨૦
૯ પંચામૃત રસ. ...	૧૧૫	૬ ભુતભૈરવ રસ ...	૧૨૦
૧૦ પંચામૃત રસ બીજો... ..	૧૧૬	૭ ભુતભૈરવ રસ બીજો... ..	૧૨૦
૧૧ પંચામૃત રસ ત્રીજો... ..	૧૧૬	૮ ભસ્મવટી ...	૧૨૦
૧૨ પ્રમેહકુહાર રસ. ...	૧૧૬	૯ ભૂતાંકુશ રસ ...	૧૨૦
૧૩ પ્રાણેશ્વર રસ. ...	૧૧૬	૧૦ બીમમંદુર ...	૧૨૦
૧૪ પાગ્ગાદિવટી. ...	૧૧૬	(મ.)	
૧૫ પરપટી. ...	૧૧૬	૧ મૃગાંક પોટલી રસ ...	૧૨૧
૧૬ પરપટી બીજો. ...	૧૧૬	૨ મહાજ્વરાંકુશ ...	૧૨૧
૧૭ પૂર્ણચંદ્ર રમેદ્ર. ...	૧૧૬	૩ મહાતાલેશ્વર રસ ...	૧૨૧
		૪ મદન દામદેવ રસ ...	૧૨૨
		૫ મદનોદય રસ ...	૧૨૨

વિષય.	કયા પૃષ્ઠથી	કયાં સુધી.	વિષય.	કયા પૃષ્ઠથી	કયાં સુધી.
૬ મેધાડંબર રસ	૧૨૨	૬ રૂપ રસ પહેલો	૧૨૭
૭ મેધનાદ રસ પહેલો	૧૨૨	૭ રૂપરસ બીજો	૧૨૭
૮ મેધનાદ રસ બીજો	૧૨૨	૮ રસ સીંદુરની માત્રા પહેલી	૧૨૮
૯ મેધનાદ રસ ત્રીજો	૧૨૨	૯ રસ સીંદુરની માત્રા બીજી	૧૨૮
૧૦ મૃગાંક રસ પહેલો	૧૨૨	૧૦ રવિસુંદર રસ પહેલો	૧૨૮
૧૧ મૃગાંક રસ બીજો	૧૨૩	૧૧ રવિસુંદર રસ બીજો	૧૨૮
૧૨ મૃગાંક રસ ત્રીજો	૧૨૩	૧૨ રાજવક્ત્ર રસ પહેલો	૧૨૮
૧૩ મૃગાંક રસ ચોથો	૧૨૩	૧૩ રાજવક્ત્ર રસ બીજો	૧૨૮
૧૪ મૃગાંક રસ પાંચમો	૧૨૩	૧૪ રૈદ્રેશ્વર રસ	૧૨૮
૧૫ મૃતસંજીવની શુદ્ધિ	૧૨૩	૧૫ રસકાશ વિષ્વંશ	૧૨૮
૧૬ મૃતસંજીવની રસ પહેલો	૧૨૩	૧૬ રસ રાક્ષસ	૧૨૯
૧૭ મૃતસંજીવની રસ બીજો	૧૨૩	૧૭ રૂપરાજ રસ	૧૨૯
૧૮ મોરેશ્વર રસ	૧૨૪	૧૮ રસ પરપટી	૧૨૯
૧૯ માર્તંડ દેવ રસ	૧૨૪	૧૯ રક્તપિત્ત કુદાર રસ	૧૨૯
૨૦ મૃતોત્થાપન રસ	૧૨૪	૨૦ રાજમૃગાંક પહેલો	૧૨૯
૨૧ મૃત પ્રાણહાથી રસ	૧૨૪	૨૧ રાજમૃગાંક બીજો	૧૨૯
૨૨ મહારસ પહેલો	૧૨૫	૨૨ સતગર્ભ પોટલી રસ...	...	૧૩૦
૨૩ મહારસ બીજો	૧૨૫	૨૩ રસરાજ	૧૩૦
૨૪ મધુ મંદુર	૧૨૫	૨૪ રૂપરપટી	૧૩૦
૨૫ મંદુરવણુ	૧૨૫	૨૫ રસ	૧૩૦
મદ્યસિંહમૃત	૧૨૫	૨૬ રસેન્દ્રવટી	૧૩૦
૨૭ મહાકનક સુંદર રસ	૧૨૫	૨૭ રસાદિ ગુટી પહેલી	૧૩૦
૨૮ મેધાડંબર રસ	૧૨૬	૨૮ રસાદિ ચૂણું	૧૩૦
૨૯ મહા શુભકરરસ	૧૨૬	૨૯ રસાદિ ગુટી બીજી	૧૩૦
૩૦ મહોદધિ રસ પહેલો	૧૨૬	૩૦ રસાદિ ગુટી ત્રીજી	૧૩૦
૩૧ મહોદધિ રસ બીજો	૧૨૬	૩૧ રસેન્દ્ર ચિંતામણિ	૧૩૧
૩૨ મહોદધિ રસ ત્રીજો	૧૨૬	૩૨ રસાયન	૧૩૧
૩૩ મહરી રસ	૧૨૬	૩૩ રસમરમયોગ પહેલો	૧૩૧
૩૪ મેઢકુંબર ક્રેસરી રસ	૧૨૬	૩૪ રસમરમયોગ બીજો	૧૩૧
			૩૫ હૃદયાર્ણવ રસ	૧૩૧

(૨.)

૧ રાજમૃગાંક (મૃગાંક રસ)	૧૨૬
૨ રસપરપટી	૧૨૭
૩ સતગિરિ રાજરસ	૧૨૭
૪ સતગિરિ રસ	૧૨૭
૫ રસજવરોકેશ	૧૨૭

(૬.)

૧ લોકનાથ રસ પહેલો	૧૩૧
૨ લોકનાથ રસ બીજો	૧૩૨
૩ લઘુ લોકનાથ રસ	૧૩૨
૪ લઘુ સુચિકાલરણુ	૧૩૨
૫ લોહ રસાયન	૧૩૩

વિષય.	ક્યા પૃષ્ઠથી	ક્યાં મુધી.
૧૦ હરરૂ.રસ	૧૫૫
૧૧ હેમાબ્રક રસ	૧૫૫
૧૨ હેમગર્ભ	૧૫૫
૧૩ હેમ માત્રા	૧૫૫
૧૪ હંસપોટલી રસ	(૧૪૪)

(ક.)

૧ કાર તાત્ર પહેલું	૧૫૫
૨ કાર તાત્ર ખીન્ને	૧૫૫
૩ ક્ષુધા સાગરવટી	૧૫૫
૪ ક્ષય કેસરી રસ	૧૫૫

(અ.)

૧ આનંદભેરવ રસ પહેલો	૧૫૫
૨ આનંદભેરવ રસ ખીન્ને	૧૫૬
૩ અન્ન રસ	૧૫૬
૪ અગ્નિ તુંડવતી	૧૫૬
૫ અર્જુ કંટક રસ પહેલો	૧૫૬
૬ અર્જુ કંટક રસ ખીન્ને	૧૫૬
૭ અમૃતેશ્વર રસ	૧૫૬
૮ એકાંગવીર રસ	૧૫૬
૯ અમિકુમાર રસ પહેલો	૧૫૬
૧૦ અમિકુમાર રસ ખીન્ને	૧૫૭
૧૧ અગ્નિકુમાર રસ ત્રીજો	૧૫૭
૧૨ અગ્નિકુમાર રસ ચોથો	૧૫૭
૧૩ અગ્નિકુમાર રસ પાંચમો	૧૫૭
૧૪ અગ્નિકુમાર રસ છઠો	૧૫૭
૧૫ અમિકુમાર રસ સાતમો	૧૫૭
૧૬ અમિકુમાર રસ આઠમો	૧૫૭
૧૭ અમિકુમાર રસ નવમો	૧૫૭
૧૮ અમૃતાર્ણવ રસ	૧૫૮
૧૯ આમવાતારિ રસ	૧૫૮
૨૦ અન્નેપાવ રસ	૧૫૮
૨૧ અગ્નિમુખ રસ	૧૫૮
૨૨ અશ્વમૃતિ રસ	૧૫૮
૨૩ આગેઆદિ રસ	૧૫૮
૨૪ અમૃતકળાનિધિ	૧૫૮

વિષય.	ક્યા પૃષ્ઠથી	ક્યાં મુધી.
૨૫ આનંદ રસ	૧૫૮
૨૬ અગ્નિ અતુરસ	૧૫૮
૨૭ અબ્રકાદિવટી	૧૫૯
૨૮ અગતી સુત રાજરસ	૧૫૯
૨૯ અમિકુમાર રસ દસમો	૧૫૯
૩૦ અર્પકુદાર રસ પહેલો	૧૫૯
૩૧ અર્પકુદાર રસ ખીન્ને	૧૫૯
૩૨ અગ્નિમુખ રસ	૧૫૯
૩૩ આદિત્ય રસ	૧૫૯
૩૪ અનિલરસ	૧૫૯
૩૫ અગ્નિરસ	૧૫૯
૩૬ અર્ધેશ્વર રસ પહેલો	૧૬૦
૩૭ અર્ધેશ્વર રસ ખીન્ને	૧૬૦
૩૮ આમવાત વિધ્વંસ	૧૬૦
૩૯ આનંદભેરવ	૧૬૦

(ધ.)

૧ ધૃગ્ધાભેદી રસ પહેલો	૧૬૦
૨ ધૃગ્ધાભેદી રસ ખીન્ને	૧૬૦
૩ ધૃગ્ધાભેદી રસ ત્રીજો	૧૬૦
૪ ધૃગ્ધાભેદી રસ ચોથો	૧૬૦
૫ ધૃગ્ધાભેદી રસ પાંચમો	૧૬૦

(ઉ.)

૧ ઉન્મત રસ પહેલો	૧૬૧
૨ ઉન્મત રસ ખીન્ને	૧૬૧
૩ ઉદ્યાદિત્ય રસ	૧૬૧
૪ ઉદારિ રસ	૧૬૧
૫ ઉદય ભારકર રસ પહેલો	૧૬૧
૬ ઉદય ભારકર રસ ખીન્ને	૧૬૧
૭ ઉદય ભારકર રસ ત્રીજો	૧૬૨
૮ ઉદય મંન્દરી રસ	૧૬૨
૯ ઉદય ભારકર રસ ચોથો	૧૬૨
૧૦ ઉદય ભારકર રસ પાંચમો	૧૬૨
૧૧ ઉન્માદ ગજકેશરી રસ	૧૬૨
૧૨ ઉધ્વામાખ્ય રસ	૧૬૨
૧૩ ઉદર ઉપર રસ	૧૬૨
૧૪ ઉપમંદાર	૧૬૩

ઉત્તમ ગ્રંથો અને ગ્રંથમાળાઓ.

ચાર વર્ષથી ચાલતી ચાર હજાર
આહકો ધરાવતી

વિવિધ ગ્રંથમાળા

જેના આહક ધવાધી—
વિવિધ વિષયનાં ઉત્તમ પુસ્તકો
દર વર્ષે ૨૦૦૦ પૃષ્ઠ લેટલાં
માત્ર રૂ. ૨) માં મળે છે.
પાકાં પૃષ્ઠો સાથે ૩) પાંચ માફ.
અગાઉના પુસ્તકો માટે—વાંચો આગળ.

ચરિત્રમાળા

જેના આહક ધવાધી—
દેશવિદેશનાં પ્રાચીન અર્વાચીન, મહાન
અને પુરુષોનાં ઉત્તમ જીવનચરિત્રો
દર વર્ષે ૫૫૦૦ પૃષ્ઠ
લેટલાં માત્ર રૂ. ૨) માં મળે છે. પાકાં
પૃષ્ઠો સાથે ૩) પાંચ માફ.
અગાઉનાં પુસ્તકો માટે—વાંચો આગળ.

તૈયાર મહોટા ગ્રંથો.

શ્રી જ્ઞાનેશ્વરી ... રૂ. ૨)
શ્રીમદ્ ભાગવત ... રૂ. ૨)
શ્રી શિવાજી હનુમતિ રૂ. ૧૦, ૧, ૧૧
રાજસ્થાનનો ઇતિહાસ
અથ ૧ લી. મેવાડ રાજ્ય. રૂ. ૨, ૨૫, ૩૫
આર્યભિષેક ... રૂ. ૧૫
સ્વામી શમતીર્થ બા ૧ થી ૫૩ ૧, ૧૧
શાન્તિપર્વ-મહાભારતનું ... રૂ. ૨, ૨૫

નીકળનાર ગ્રંથો.

દામજોધ (રામદાસ દત્ત) ... રૂ. ૧)
રાજસ્થાન-અથ ૨ લે ... રૂ. ૨૫
ભક્તચરિત્રસંગ્રહ ... રૂ. ૧૦
યોગવાસિષ્ઠ અને પ્રકરણ ... રૂ. ૫)
સંપૂર્ણ મહાભારત ૪ ભાગમાં રૂ. ૧૨,
" પ્રથમથી આહક વતારને રૂ. ૧૦
એકનાથી ભાગવત ... રૂ. ૧૦
ગુડરામના અભંગ. ... રૂ. ૧૦
પારસભાગ સાધાર ... રૂ. ૧૦

બીજા તૈયાર ગ્રંથો.

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના ગુટકા શ્લોક
ડીકા છબી ઈંગ્લિશ, ૩૦૦ પૃષ્ઠ
સાહુ પૂર્વ ... રૂ. ૦.૫૦
પાકુ પૂર્વ ... રૂ. ૦.૫૦
રેશમી કે જોનેતી પૂર્વ ... રૂ. ૦.૫૦
ખાસ ઉચી આદતિ ... રૂ. ૦.૫૦
મનહર પદ ... રૂ. ૦.૫૦, ૦.૫૦
મફતુલી બાળકો ... રૂ. ૦.૫૦
બાળ સદ્બોધ ... રૂ. ૦.૫૦
બાળકોની વાતો ... રૂ. ૦.૫૦
સુબોધ રત્નમાળા છત્રીશી ... રૂ. ૦.૫૦
વૈરાગ્ય સુસુક્ષ્મ મકરણ ... રૂ. ૦.૫૦
એકાદશ સ્કંધ ... રૂ. ૦.૫૦, ૦.૫૦, ૦.૫૦
વમિષ્ઠસારગીતા ... રૂ. ૦.૫૦
સુબોધ રત્નાકર ... રૂ. ૦.૫૦
આર્યધર્મ નીતિ ... રૂ. ૦.૫૦
ઈ વિદ્યાસાગર ચરિત્ર ... રૂ. ૦.૫૦
ભગવાનની છબી ... રૂ. ૦.૫૦

ઉપલી દરેક બોળન વિષે વધુ માહિતી માટે આગળ વાંચો. મળવાનું સ્થળ—

સરતું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય, મુંબઈ-૨ અને અમદાવાદ.

મહોદા જનને મારગે, બહેવા ચાહો વીર,
ચરિત્ર વાચી તેમના, ધામે શુભ મહાર
ચરિત્ર ઉત્તમ વાચતા, અંતર ઉત્તમ વાચ,
'ચરિત્રમાળા' ચાહથી, તે અર્થે વ વ્યાય
મહાન દેશ વિદેશના, પવિત્ર તેના કામ,
શાણી સ્નેહે સામગી, ક્ષાણે તેવા નામ

ચરિત્રમાળા

ઉત્તમ છવત્યરિત્રોનાં પુસ્તકો
માર્ષિક રૂ. ૨) માં પૃષ્ઠ ૧૫૦૦ નાં
પાકાં પૃષ્ઠાં સાથે રૂ. ૩) પો. માફ.

૧૯૭૧ માં નીકળશે,

ભારતની દેવીઓનાં વિમૂત ચરિત્ર,
માનતા મહાન પુરુષો ભાગ ૩ નો,
યગવિષ્ણાત પુરુષો ભાગ ૩ નો, વિદેશી
ગરુડપુરુષો, વિદેશી સ્ત્રીઓ. ઈ. માથી

૪ આગન પુ

૫ અહર્ણ કટક ૨૧

૬ અહર્ણ કટક ૨૨ પીત્તે

૭ અમૃતેશ્વર ૨૨

૮ એકાગ્રનીર ૨૨ ...

૯ અમિકુમાર ૨૨ પહેલો ... ૧૫

૧૦ અમિકુમાર ૨૨ પીત્તે ... ૧૫

૧૧ અગ્નિકુમાર ૨૨ ત્રીજો ... ૧૫૭

૧૨ અગ્નિકુમાર ૨૨ ચોથો ... ૧૫૭

૧૩ અગ્નિકુમાર ૨૨ પાંચમો ... ૧૫૭

૧૪ અગ્નિ-માગ ૨૨ છો ... ૧૫૭

૧૫ અમિકુમાર ૨૨ સાતમો ... ૧૫૭

૧૬ અમિકુમાર ૨૨ આઠમો ... ૧૫૭

૧૭ અમિકુમાર ૨૨ નવમો ... ૧૫૭

૧૮ અમૃતાર્ણવ ૨૨ ... ૧૫૮

૧૯ આમ-સાતારિ ૨૨ ... ૧૫૮

૨૦ અન્વેષાન ૨૨ ... ૧૫૮

૨૧ અમિમુખ ૨૨ ... ૧૫૮

૨૨ અન્વર્તિ ૨૨ ... ૧૫૮

૨૩ આરોગ્યાદિ ૨૨ ... ૧૫૮

૨૪ અમૃતકાનિધિ ... ૧૫૮

વિવિધગ્રંથ

દરવર્ષે વિવિધ ...

પૃષ્ઠ ૨૦૦૦ માત્ર રૂ.
મળે છે. પાકાં પૃષ્ઠાં રૂ. ૩) માફ.

૧૯૭૧ માં ની.

સ્વામી વિવેકાનંદના
અર્ચ, અખાની વાણી, હુકી
નવાયુગની વાતો ભા. ૩, દેવ
તીર્થ ભાગ ૮. ઇ. ઈ. નથી

આગલાં પુસ્તકો

નાયલો દરેક ૧૫૦૦ પૃષ્ઠનો સહ
પાકાં પૃષ્ઠાં ૩) માં મળે છે

સં. ૧૯૬૭ નાં પુસ્તકો

૧-૨ આર્યધર્મનીતિ ઈ
૩ અખ્યાદિત દર્શન
૪ ૫-૬ સ્વામી રામતીર્થના ગ્રંથ
૭ સુધુ લેખ સંગ્રહ
૮ સ્વામી સુધુ આ છે
૯ નવાયુગની વાતો ભાગ ૨
૧૦-૧૧ યોગીની
૧૨ અક્ષરમાળા

સં. ૧૯૬૮ નાં પુસ્તકો

૧૩-૧૪ નવસંહિતા
૧૫-૧૬ કાર્યશીરો પ્રવાસ ઈ
૧૭-૧૮ વિવેકાનંદના પત્રો
૧૯ નવાયુગની વાતો ભાગ ૨
૨૦-૨૧ સ્વામી રામતીર્થના ગ્રંથ
૨૨ સ્વામી રામતીર્થના ગ્રંથ

સં. ૧૯૬૯ નાં પુસ્તકો

૨૫-૨૬ સ્વામી રામતીર્થના ગ્રંથ
૨૭ પદ્માવતીના ગ્રંથ
૨૮ નવસંહિતા સંગ્રહ ભાગ ૨
૨૯ નાનદાર રાધેનરાધ
૩૦ સ્વામી રામતીર્થના ગ્રંથ
૩૧ સ્વામી રામતીર્થના ગ્રંથ
૩૨ સ્વામી રામતીર્થના ગ્રંથ
૩૩ સ્વામી રામતીર્થના ગ્રંથ
૩૪ સ્વામી રામતીર્થના ગ્રંથ

સં. ૧૯૭૦ નાં

૩૫-૩૬ સ્વામી રામતીર્થના ગ્રંથ
૩૭-૩૮ સાનાલક ગ્રંથોના સંગ્રહ
૩૯ સ્વામી રામતીર્થના ગ્રંથ
૪૦-૪૧ સ્વામી રામતીર્થના ગ્રંથ
૪૨ સ્વામી રામતીર્થના ગ્રંથ

પૃષ્ઠ ૩ થમાળા' દ્વારા નીકળેલા ખાસ મોટા ઉત્તમ અને સસ્તા ઓ

આ જમાનાના મહા સમર્થ ઉપદેશકે

સ્વામી રામતીર્થ

એમ. એ. ના સદુપદેશ

અંથ ૧ લો-ભાગ ૧ થી પહેલો.

સ્વામીજીના ઉત્તમ ચરિત્ર અને ચાર દર્શનીય છબીઓ સાથે મોટા પૃષ્ઠ ૬૨૦ પાકું પૃષ્ઠ

છતાં માત્ર રૂ. ૧) મોનેરી રૂ. ૧૫. પા. ૦૮-

આ ગ્રંથમાં જનક, પરનાથ અને ની સિદ્ધિના અને તત્ત્વમાર્ગ, આયુષ્ય, ચાલ તથા અનુભવની અને કષ્ટ તરીકે એની તો મરજ, રસીક અને મચોટ રીતે દર્શાવ્યા છે કે જેવી વાચક જ લક્ષ્યમાં આપૂર્વ ચેતન્ય અપૂર્વસ્માદ અને દિવ્યમનોગળ રેડાઇ તેવું જીવન બદલાવે નમ છે

પ્રત્યેક ભારતસંતાને અવશ્ય વાંચવા યોગ્ય હિંદુ ધર્મના ગ્રંથક મહા પરાક્રમી પુરૂષ

શિવાજી છત્રપતિ

આ ચરિત્ર નવિન, સંપૂર્ણ, વિસ્તૃત, વી-ત્વ ભરેલું, મુખોધક અને અસંકરક છે.

મોટા ૩૫૦ પૃષ્ઠ, છતાં માત્ર રૂ. ૦૧૧ સારા ગ્રંથ રૂ. ૧) ખાસ ઉચી આદર્શ રૂ. ૧૧ પા. ૦૮-

આર્યમિપક્

અથવા હિંદુસ્થાનનો વૈવરજ.

વેદમનો ઉત્તમ અંથ-પૂર્વાર્ધ તથા ઉત્ત-૧ પૃષ્ઠ ૫૩૦, મોનેરી પૃષ્ઠ રૂ. ૧૫ પા. ૦૮-

શ્રીમદ્ ભાગવત

દ્વયમ મહાવાળું ઉત્તમ ભાષાંતર ૧૫૩ મોનેરી પૃષ્ઠ રૂ. ૦) પા. ૦૮-

સર્વ તાપની શાન્તિ કરનાર મહાભારત અતિ યોગદાયક વિભાગ

શાન્તિપર્વ

રાજધર્મ, આપદધર્મ અને મોક્ષધર્મ શુદ્ધ ભાષાંતર.

પૃષ્ઠ ૮૪૦-અધ્યાય ૩૬૬ મજબૂત કાગળ ઉત્તમ છપાઈ, મોનેરી પૃષ્ઠ, છતાં મૂલ્ય પ્રથમના રૂ. ૮) ને બદલે માત્ર રૂ. ૧૧ સામાન્ય આદર્શ રૂ. ૨) પા. ૦૮-

૧૯૬૧ આખર મુદ્રી ૬૨ પ્રતે રૂ. ૦૮ કમી.

ઈર્નલ ટાંકકૃત મહાન અંથ

રાજસ્થાન

નો ઇતિહાસ-અંથ ૧લો.

એમાં એવા રાજ્યના પ્રથમથી હાલ મુધીના વૃત્તાંત સાથે સેકડો ધીરવીર સ્ત્રી પુરૂષો અને ગજગણીઓનાં અદ્ભૂત ચરિત્રો અને ઐતિહાસિક યનાવોનો સંગ્રહ છે.

જળા એમાં ૪૦ વ્યક્તિઓના ચિત્ર, સેકડો નવિન દીપ્ત, સરજ, તેજસ્વી અને સ્ત્રી ભાષા, મોટા ૮૦૦ પૃષ્ઠ, જે મોટા વકાવન, ગજગણ પૃષ્ઠ છતાં માત્ર રૂ. ૨), સામાન્ય આદર્શ રૂ. ૨૫, ઉચી આદર્શ રૂ. ૩૫ પા. ૦૮-

શ્રી જ્ઞાનેશ્વરી ગીતા

શ્રી જ્ઞાનેશ્વરજીવે દીકાવું ઉત્તમ ભા-ષાંતર; ગીતાના દરેક શ્લોક, અર્થ તથા જ્ઞાનેશ્વરજીના ઉત્તમ વિસ્તૃત ચમત્કારિક ચરિત્ર સાથે પૃષ્ઠ ૫૫૦, મજબૂત કાગળ, મો-નેરી પૃષ્ઠ છતાં માત્ર રૂ. ૨) પા. ૦૮ વધુ.

તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય, જે મનપાદેવી, કાયામિલકિ-મુખ્ય, નં. ૨. બખાનપુ-ગઢ, ખમામગોળી-અમદાવાદ.

પ્રથમથી નામ નોંધાવી, હપતે નાણાં ભરી, માત્ર રૂ. ૧૦) માં ગરીબો પશુ ખરીદા.

ભારતવાસીઓનો સર્વથી મહાન, પ્રિય, પૂજ્ય ગ્રંથ

સંપૂર્ણ મહાભારત

ચાર મહોટા ભાગમાં—આઠ પેજ પૃષ્ઠ ૩૭૫૦

જેમાં—સુંદર, પચરંગી ૨૦ ચિત્રો, મજબૂત એન્ડ્રીક કાગળ, સુશોભિત સોનેરી પૃઠાં, મજબૂત બંધાઈ, સફાઈદાર છપાઈ, પ્રત્યેક શ્લોકના અંક તથા પ્રત્યેક અધ્યાયના આદિ અંતમાં અલગ શ્લોક આવશે.

આ પ્રમાણે આ મહાભારત ખીજાઓ કરતા અનેક બાબતોમાં મહીયાતું થના સાથે તેમાં બાપાતર પણ અન્ય શુભ મહાભારતોથી ઉતરે નહિ એવું ઉત્તમ અને સરલ આવશે, આમ છતાં તેનું મૂલ્ય ખીજે રૂ. ૨૫-૩૦ છે, તેને બદલે આ ખાતાએ પોતાના ધોરણને અતુલગીને

માત્ર રૂ. ૧૨, અને પ્રથમના આહુતે માટે ૧૦, જ રાખ્યું છે.

શાન્તિપર્વ-તૈયાન છે . પૃષ્ઠ ૮૫૦ મૂલ્ય રૂ. ૨૫ | ૩ ઉલોગ, બીજા અને દ્રોણપર્વ પૃષ્ઠ ૧૦૦૦ રૂ. ૩૧
૨ આદિ, સભા, વન અને વિરાટ પૃષ્ઠ ૧૦૦૦ રૂ. ૩૧ | ૪ બાપીના છેવટ સુધીના મળીને ૧૦૫૧ ૮૦૦ રૂ. ૩)

પાછલા ત્રણ ભાગો-૪૧ વર્ષને અતરે નીકળશે તેમ મૂલ્ય લેનારો, જેથી ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ મરીને ન જાયાવી ખરીદી શકશે પોતાની બાત, કુટુંબ અને વસતીના હિતાર્થે આવો મહાન મેથ આટના સસ્તામાં સમગ્ર કરનાની તક શરીફરીને નહિ મળે પો દરેક ભાગનું જૂદ સમજવું

પ્રથમથી આહુતે થનારે—તે વિશે અમદાવાદ કે મુંબઈના કાર્યાલયને લખવું, અને શાન્તિપર્વ તેમાં છે તે તમને ૩ ૨) થી ખરીદના ઉપરાંત ૩ ૧) અનામતનો મોકલવો વી. પી. થી મગાવ નારે શાન્તિપર્વનું પોસ્ટેજ ના— મળી ગા— ભગવા પડશે, અને પછી દરેક ભાગ નીકળ્યાની ખબર અપાયેથી એક માસના તે પોતાને ખચ મગાવી લેના બેઠકો અનામતનો ૩ ૧) છેલ્લા મેથમાં મળે મળશે છૂટક—શાન્તિપર્વ સિવાયના બીજા ભાગો સમગ્ર હશે તો છૂટક દોઢી પ્રિન્ટે અપાશે

વેલ્ફેર રસ્તે—આ ખાતાના ૩ ૫) થી વધુના પુસ્તકો અમદાવાદથી કે જે રસ્તે મગાવવાથી જાહેર જાણ ખચ આવશે, પણ એ પ્રકારના કિમત પૂરી પ્રથમથી મોકલી સ્ટેશનનું નામ લખવું પેકીંગ ખાસ આ ખાતાના મર્ચ પુસ્તકો નીચે ઠેમજોની મેલ ખર્ચાનેગા જુન વધુ મૂલ્યે લેનાથી પોસ્ટેજ બચશે

મુંબઈ—જોગે સ્વદેશી સ્ટોર્સ બોરીબદર સ્ટામે
" એમ એમ નિપાહીની કું પ્રિન્સેસ્ટ્રીટ
" વસ્તનક પદમાન ૮-સાઈવાળા, તાવખાદેવી
સુરત—ચ દ્રપકાશ ઓફીસ-સાગાવગવ
કાકેર—જુ લેકાલાવ મનસુખરામ

ભરૂચ—જુ દેશાઈ ઘાઘર્સ-કે કોતેપાર દરવાજે
વડોદરા—જુ મોહનલાલ મનસુખરામ-લેરીપુરા
રાજકોટ—જુ બહેચર મેથલ-કે પગબજાર
ભાવનગર—જુ અખદુલ હુસેન આદમલ
નડીઆદ—જુ નીલાલ બોધાલાઈ-નમતાવાડીભાગે

પોસ્ટેજ સર્ ચુન્નકલું જૂદું. વધુ ખુવાસા માટે રિપ્લાઈ સાથે લખો:—

મુખ્ય સ્થળ—સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય મુંબઈ ૨ અને અમદાવાદ

અમદાવાદમાં થી " ડાયનટ ન્યુઝિયી " પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં ખરીબ દેવીસા મનલાલે છપાશે

દીર્ઘજીવિત, સંતાન, શરીરનો મજબૂત ખાંધો, તેજસ્વીપણું,
સ્મરણશક્તિ અને ઉત્સાહ એ સઘળાનો આધાર
શુદ્ધ રૂધિર અને શુદ્ધ વીર્ય ઉપર છે.

પ્રખ્યાત

આતંકનિગ્રહ ગોળીઓ

બગડેલાં લોહી અને બગડેલાં વીર્યને સુધારે છે,
જીવન તત્વોની અભિવૃદ્ધિ કરે છે,
સ્ત્રીઓની ગર્ભધારણ શક્તિનો નાશ કરનાર—જીરુદોષ તથા
ગર્ભાશયની ખામીઓને મટાડે છે.

બગડેલી પાચનશક્તિને સુધારે છે અને શરીરના દરેક અગત્યના
અવયવને પૂરતી તાકાત આપે છે. લાંબો મરિટીકેટો તથા આખી
દુનિયામાં પ્રસરેલી કીર્તિ એના સાચા શુભોની સાબિતી છે.
કિંમત—ગોળી ૩૨ ની હાથી ૧ નો રૂપિયા એક.

વૈદ્યશાસ્ત્રી મણિશંકર ગોવિંદજી

માલેક આતંકનિગ્રહ ઔપધાલય,

જામનગર—કાઠીઆવાડ.

શરીરરક્ષા અને નીતિ સમજાવનાર કામરાજ પુસ્તક વગર કીંમત અને
વગર પોષ્ટક આપનામાં આવે છે

વાર્તાના શોખિનો !

જીઓ

સંસાર દર્પણ.

સ્વ. બાબુ રમેશચંદ્ર દત્તની સર્વોત્તમ નવલકથા “ સમાજ ” નો અનુવાદ. વિદ્વાનો, સુધારકો સર્વને વિચારવા યોગ્ય. મંસારનું આખેલુખ ચિત્ર. અનુવાદક— રા. નર્મદાશંકર બાલાશંકર. પાકું પૂઠું, સોનેરી નામ. પૃષ્ઠ ૨૦૦ થી વધારે. મૂલ્ય રૂ. ૧. જૂન સુધી રૂ. ૦૫૫)

અદ્ભુત મનોબળ વધારનારું

પુસ્તક

પ્રાણાયામ.

જો તમારે શરીરે નિરોગી થવું હોય, જો તમારે અદ્ભુત આધ્યાત્મિક શક્તિ પ્રાપ્ત કરવી હોય તો આર્ય અને પાશ્વલ યોગવિદ્યાના આધારે લખાયેલું પ્રાણાયામ નામનું પુસ્તક વાંચો. ક્રિયાઓ બાળકથી સમજાય તેવી મળે છે. પરિણામ અદ્ભુત છે, યોડીજ નકલો બાકી છે. કિં. રૂ. ૦૫) બંને પુસ્તક માટે આજેજ લખો—

ચંદ્રપ્રકાશ ઑફિસ, ભાગા તળાવ-સુરત.

એક

ચોક્કસ ઉપાય.

જો તમે આંખના કોઈ પણ દરદોથી પીડાતા હોઈં છો તો અનેક ઉપાયોથી નીરાશ થયા હોઈ તો ફક્ત એકજ વખત અમારો વીશ્વવિખ્યાત શુદ્ધ મોતીનો સુરમો વાપરો. અમારો સુરમો થોડા વખતમાં આંખના તમામ રોગોનો જડ-મુળથી નાશ કરી આંખની ગયેલી રોશની પાછી લાવે છે. વળી આ સુરમો વાપરવાથી ચસ્માની જરૂર રહેતી નથી. સેંકડો દરદીઓને આંખના લયંકર રોગમાંથી મુક્ત કર્યા છે. અમારા સુરમાના ઉંચા ગુણોને લીધે તે દરેક કુટુંબમાં ખાસ વપરાય છે. એક વખત વાપરી ખાતરી કરો. તોલા એકના રૂ. ૪ ચાર.

વોરા ઈસાજી મુસાજી સુરમાવાલા.

જમનગર (કાઠીયાવાડ).

તાવની રામખાણુ દવા.

૩. ૧૦૦) ઈનામવાળી.

કોઈ પણ જાતનો તાવ એટલે દાડવો, એકાંતરીઓ, ચોથીઓ, ઉનો, ટાઢીઓ ને ચાલતા જમાનાની નવી નવી જાતના ઉડતા તાવ અમારી દવાથી ન ઉતરે તો લોધેલા પૈસા પાછા આપીશું. કોઈ એમ માનિત કરી આપશે કે વૈદ્ય ગિરધરલાલ કહાનજી દવાથી ચોથીઓ તાવ ન ગયો તો તેને રૂ. ૧૦૦ ઈનામ આપીશું ગોળી ૫૬ ની ડોઝી ૧ નો રૂ. ૧-૦-૦ ઘણા રોગોને ઝડ આરામ કરનાર.

શક્તિ-સંજીવન.

કોઈ અખમ એમ સાબિત કરી આપશે કે આ દવામાં શક્તિ લાવનાનો ગુણુ નથી તો તેને રૂ. ૧૦૦) ઈનામ આપીશું.

કમવાદત થએલ ઇન્દ્રિયોને તાકત આપી સતેજ કરનાનો શક્તિ-સંજીવનમાં ખાસ ગુણુ છે બરડાની શટ, કમગ્નો દુખાવો, પગનું કળતર, સંધીરા, ક્ષય, જુનો મડો, ખાંસી, વાયુના રોગો, મદમિ, અજરણુ, કમજબન, પિત્તકમળી, કમજો, પિત્તપાહ, જીર્ણજ્વર વિગેરે ઘણાં દરદોનો નાશ કરે છે. સ્ત્રીના ગર્ભાશયનાં દગ્ગે ને થતો ગર્ભપાત અટકાવે છે. વાંઝણોને શક્તિ-સંજીવનનું મેવન કરવાથી (હોકરાંની) પ્રાપ્તિ થાય છે. શક્તિ-સંજીવન શુક્રના તમામ દોષ મટાડી સ્ત્રી, પુરુષ, બાળક અને વૃદ્ધને પુષ્ટ, તેજસ્વી, કાન્તીમાન, બળમાન બનાવે છે. ગોળી ૧૦૦ ની ડોઝી ના રૂ. ૨-૮-૦

પરમીઆની રામખાણુ દવા.

આ દવા તમામ જાતના પરમીયા મટાડે છે. ઇન્દ્રિયાં થતી બળતમ અને ચાલતું પડ (રમી) બધ કરે છે, એત્તે હનારે છે, ડીપે ડીપે આવતો પેશાબ સાફ લાવે છે, કળતર અને પેટનો દુખાવો મટાડે છે, નીચેની રગમાં જે દરદ થાય છે તેને તરત આરામ કરે છે. તેમજ ધાતુ વધારી શક્તિ આપે છે અને સાંધાના દુખાવા મટાડે છે, યાને પરમીયાથી થયેલ તમામ દરદોનો નાશ કરે છે. ડોઝી ૧ મા ગોળી ૧૬ શીશી એકની કિમત રૂ. ૨-૪-૦

આ મિઠાય તમામ દરદોની દવા અમારા ઔષધાવયમા મળે છે, જે વી. પી. થી મોકલવામાં આવશે. પરદેશથી મગાવનારાએ નીચેને શિરનામે જુલો, તાલુકા, પોષ્ટ ઓફીસ સાથે પત્ર લખવું. જલે લેનારને અમગવાદમાં ત્રણ દરવાજે માણેકવાલ ફકીરચ દની હુદાનેથી લેવી.

બહુશાય ગુટિકા—ઉધરસની દવા.

આ દવાથી તાલ ઉધરસ ત્રણ કલાકમાં મટે છે. જુની ખાંસી અને ક્ષય-દમ જેવા દરદોને થોડી મુન્તમાં આરામ કરે છે. ગોળી ૫૦ ની ડોઝી ૧ ની કિમત રૂ. ૧-૦-૦

દાદર.

શયદો ના થાય તો પસા પાછા.

તમામ જાતની રાતી, કાળી અને ઘોળી દાદર મટાડે છે. ડોઝી ૧ ની કી. રૂ. ૦-૪-૦ “ધાતુ વિકાર” નામનું પુસ્તક એક ટાઈ લખનારને મફત મોકલવામાં આવશે કાગળ પત્રનો વહેવાર હેડ ઓફીસે કરવો.

વૈદ્ય શા. ગિરધરલાલ કહાનજી.

હેડ ઓફીસ—મુ. ધોળકા જી. અમદાવાદ.

સંજીવનામૃત ગોળીઓ.

સંજીવનામૃત ગોળીઓ, સવ છન એવ મદ્યમ;

સંભારી સુખ ભોગનવા, અમૃત્યાએહ ઉપાય.

કિંમત ગોળી ૪૦ ની ૬થી ૧ નો રૂ. ૧ એક.

શક્તિ માટે-તતુપ્રદિપ્ત તૈલ, કિંમત શીશી ૧ નો રૂ. ૧ એક.

તાવની ગોળીઓ.

ઠાઢીઆ અને ગરમ તાવને વાસ્તે આ ગોળીઓ ઘણીજ અક્સીર છે, અને તે હિંદુસ્તાનની હવાને અનુકૂળ પડતી કઢી પણ ખાલી નહિ જાય તેવો ઉપાય.

કિંમત ગોળી ૪૦ ની ૬થી ૧ નો રૂ. ૧ એક.

મદ્યત !

અમૃત્ય લેટ !!

મદ્યત !!!

વૈધ સંજીવનામૃત સરોજ.

આ નામનું મર્વોપયોગી પુસ્તક એક પોસ્ટ કાર્ડ પર પોતાનું નામ, ઠામ, કે પણ લખી મોકલનારને મદ્યત મોકલવામાં આવશે.

વધ શા. શિવજી બેઠાભાઈ.

ગ્રો. સંજીવનામૃત ઔપધાલય.

માંડવીખંદર-કચ્છ.

દશ પુસ્તકો, ફક્ત રૂ. ૨) માં.

“વિજ્ઞાન અને હુન્નર” મચિત્ર માસિકના આહુક થનારનેજ મળે છે. વિષયો—
 ભુટપાલીમ, સાયુ, ગીરટ, શાહી, ખેળ, ખેતીવાડી, શરીરશાસ્ત્ર, ગંગા, છાપવા, વિજ્ઞાની ૪
 લખો—પ્રોફેસર લક્ષ્મીચંદ M. A, M. Sc., F. C. S. (London) A.
 M. S. T. કલાભુવન વગેરે.

ધનામ—એ આહુક લાનાગને હમે પરચે વર્ષ ૩ ૧) અને પછી તે આહુક કાયમ રહે ત્યાં સુધી ૨૨ વર્ષ ૩. બા તરીકે આપીએ છીએ

વાટલીવાલેકે સ્વદેશી ઔપધ.

વાટલીવાલેકા અયુર્મિશ્વર ઔર ગોલીયે તાપ-ચુસ્કારકે લિયે ઔર સોમ્ય પ્રકારકે પ્લેગ પર રામવાળ ઔપધ હૈ. કીમત શીશી ૧ કા ૧ રૂપયા. વાટલીવાલેકે દાદકે મરહમકી ફક્ત એક ઢિચ્વીસેં ત્રીન દિનમેંઢી દાદ દફા હોતી હૈ. ૧ ઢિચ્વીકી કી. ૪ આને હૈ. શક્તિ વઢાનેવાલી ગોલીઓંકી શીશીકી કીમત ૧॥ રૂપયા. કૉલેરેકી (મદ્યમારીકે ઔપધકી) શીશીકા ૧ રૂપયા, કેશ સાફ હોનેકી શીશીકી કી. ૩ રૂપયે. દંતમંજન ઢિચ્વીકે ચાર આને.

મિલનેકા પવા—સચ જગહ અગર લા. અચ. ણલ. વાટલીવાલા વરલી-દાદર.

What "The NATUROPATH," a Leading American Health-magazine Says.

"Dhanwantari" is the foremost journal of Nature Cure in India, a practical exponent of eastern and western medical science, published in the interest of Naturopathy in far off India partly in the English and partly in the Gujarati vernacular. The editor of this magazine is assisted by Dr. Kanthariaker, who is one of the early graduates of the American School of Naturopathy, deserves great credit for bringing about such a magazine and editing it in such a masterful way. Dr. Kanthariaker is well suited for this work and is the leader of the Naturopathic Movement in India for the simple reason that he in his own personal self represents the principle of Naturopathy. Recently we received a photograph of Dr. Kanthariaker from which we can see that he is a man of intelligence, refinement, love and sympathy, and no doubt his youthful looks, his vigor and energy that he expresses in his work is due to the fact that he knows how to think and how to exercise his brain, which from the picture looks well nourished. He is a strict advocate of the natural diet, living principally on fruits and nuts and other uncooked foods. A consistent man like this is bound to succeed. Dr. Kanthariaker has also opened a sanitarium on a lake in Ahmedabad, India, called "New Life."

Some time ago our confrere in India wrote and published a book on Naturopathy in the Gujarati language which is well illustrated and nicely gotten up, although, we regret, as we do not understand the Indian language, that we cannot review it in regard to its contents, but we are fully convinced that whatever comes from his pen carries with it the message and principles of Naturopathy..... Every consistent and honest pioneer in Naturopathic Work will live forever, and mankind is bound to recognize them sooner or later.

We take great pleasure in bringing Dr. Kanthariaker's picture in the magazine, so that our readers can have a look at one of our Indian representatives who has done so much for this movement in far off India."

From the Naturopath and Herald of Health. June, 1914.

અમેરિકાનું આરોગ્યવિદ્યા સંબંધીનું જાણીતું માસિક યોપાનીયું “ધી નેચરોપાથ” શું કહે છે ?

“ધન્વન્તરિ” એ નામનું માસિક ‘નેચરોપથી,’ અર્થાત્ નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્રની હિંદુસ્તાનમાં સૌ કર્તા સારી રીતે હિમાયત કરનાર, અને પૂર્વના તેમજ પશ્ચિમના વૈદ્ય-શાસ્ત્રની વ્યાવહારિક દૃષ્ટિએ અર્થ કરનાર પત્ર છે; અને નૈસર્ગિક જીવનશાસ્ત્ર (ઋષિજીવન) ના પ્રમાણે અર્થે અર્થે છે એ જ સાધામાં અને અર્થે જીવનશાસ્ત્રી લાપામાં ધણે દૂર આવેલા હિંદુસ્તાનમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે. આ પત્રના તંત્રીને ડૉક્ટર મહાદેવ પ્રસાદ કંથારીયાદર, જેઓ “અમેરિકન સ્કુલ ઓફ નેચરોપથી” માંથી પાસ થઈ બહાર પડેલા જુના-ત્રેન્યુઝેરોમાંના એક છે, તેમની સહાયતા છે; તેમને આનું માસિક યોપાનીયું બહાર પાડવા અને આવી કુશળતાથી ચલાવતા રહેના માટે ધણું જ માન થતે છે. પોતે જ કાર્મ હાથ ધર્યું છે તે કામને માટે ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ સારી લાયકાત ધરાવે છે; અને તેઓ નેચરો-પર્યાના નિયમે પ્રમાણે પોતાનું જીવન ગાળના હોવાથી, નૈસર્ગિક જીવન (ઋષિ જીવન) અને નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્રના પ્રચાર અર્થે હિંદુસ્તાનમાં જે આન્દોલન ચાલી રહ્યું છે તેના નેતારૂપ છે. તેક સમયપર અમને ડૉક્ટર મહાદેવ પ્રસાદનો ફોટો મળ્યો છે, જે ઉપરથી અમે જોઈ શકીએ છીએ કે, તેઓ એક બુદ્ધિમાન, સંસ્કારી-સૌન્દર્યસપ્ત, ગ્રેમાળ અને મિલનસાર પુત્ર છે, અને તેમનો યૌવનેપૂર્ણ દેખાવ, તેમનાં કાર્યમાં પ્રતીત થતાં બળ અને શક્તિ એ સર્વનું નિઃસંશય કારણ એ છે કે તેઓ વિચાર કરવાની અને પોતાના મગજને (સુચોગ્ય રીતે) વાપરવાની કળા જાણે છે; અને ચિત્ર ઉપરથી પણ તેમનું મગજ આરોગ્ય રીતે પોષા-મહું જણાય છે. કુદરતી ખોરાકના તેઓ સુસ્ત હિમાયતી છે, અને મુશ્કેલ કરીને કળ, મેના અને રાંધ્યા વગરના આહાર ઉપર જ તેઓ રહે છે. વાણી અને કર્મની એકતાપૂર્વકતા આવા પુરૂષને વિજય મળવો જોઈએ. ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદે વળી હિંદુસ્તાનમાં આવેલા અમદાવાદ શહેરમાં એક સરોવર પાસે ‘નવજીવનાલય’ નામનું આરોગ્યમંદિર પણ ઉઘાડ્યું છે.

કેટલાક વખત પર આપણા હિંદુસ્તાનના સહકર્મચારીએ (ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદે) નેચરો-પથી વિષે એક જીવનશાસ્ત્રી લાપામાં પુસ્તક લખીને પ્રસિદ્ધ કર્યું હતું જે સચિવ અને સારી લખાઈ, અંધાધવાળું છે, જો કે અમે દિલગીર છીએ કે તે હિંદુસ્તાનની સાધા અમને આવડતી નહિ હોવાથી, તે પુસ્તકના લખાણ વિષે અમે અભિપ્રાય આપી શકતા નથી, છતાં આપણી સંપૂર્ણ ખાતરી છે કે તેમની કલમથી જે કાંઈ લખાઈને બહાર પડે તેમાં નેચરો-પર્યાના મિલતિ અને મહેશો સમાયેલા હોય છે..... વાણી અને વર્તનની એકતા રાખી પ્રમાણિકપણે નૈસર્ગિક જીવન અને નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્રના ફેલાવને માટે આરંભમાં કામ કરનાર નરોનાં નામ અમર રહેશે, અને મોડી વહેલી મનુષ્યજન તેમની કદર કરશે.

અમારા યોપાનીયામાં ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદની જાણીતી પ્રગટ કરતાં અમને ધણે જ આનંદ થાય છે, કારણ કે દૂર દેશાવગ્ના હિંદુસ્તાન દેશમાં આ હિવચાલ માટે ધણે પરિશ્રમ કરાવી રહેલ આપણા હિંદુસ્તાનના એક પ્રતિનિધિ કેના છે તે અમારા વાંચકો જોઈ શકશે.”

—“ધી નેચરોપાથ અને હેન્ડ બોક હેલ્થ” માસિકના જુન ૧૯૨૪ ના અંકમાંથી ઉતારો.
આ માસિક અમદાવાદ ધી ડાયગેસ્ટ જનુઆરી પ્રો-ડોગ પ્રેસમાં પ્રીંટ થઈ શ્રીમદ્દાસ કમલલાલે છાપ્યું

December 1914.

श्री

Reg. No. B. 778

धन्वन्तरि.

DHANVANTARI.

The Foremost Journal of Nature-Cure in India

—and—

A Practical Exponent of Eastern & Western
MEDICAL SCIENCE.

प्राचीन आयुर्वेद, पाश्चात्य अकदमी विद्या, नवीन नेचरोपथी तथा अत्युपयोगी
आरोग्यशास्त्राणां उत्तम सङ्ग्रह; अने नूतन शोधप्रयोगाने शास्त्रीयरीति अर्चयितुं

दोऊप्रिय वैद्यकीय मासिक.

सुस्तक ७ मुं.]

डीसेम्बर १९१४.

[अंक १२ मो.

आद्य सम्पादक:—डॉक्टर मंजुलाल, एम. सी. पी. एल., एम. सी. एच. सी. (कलकत्ता.)

प्रकाशक अने तंत्री:—भोगीलाल त्रिकमलाल वकील, एफ. ए. बी. यु.

विसनगर (उ. गुजरात.)

Published by:—Bhogilal T. Vakil, F. A. V. U.

Visnagar (N. Gujarat.) India.

वार्षिक लवाजम पोस्टेज सहित रु. २-०-०. ह्यूटी एक नकल रु. ०-४-०.

" Truth crushed to earth will rise again;
The eternal years of God are hers,
But Error, wounded, writhes in pain,
And dies among his worshippers."

" Man is his own fate, and in himself,
Can make a heaven of hell, a hell of heaven."

વિધિયાનુક્રમશિક્ષક

વિષય.	પૃષ્ઠ.	વિષય.	પૃષ્ઠ.
૧ અહિ સા પરમોધર્મ ૫૨૧		૭ ગ ઝવેરીના ચર્યાપત્ર વિષે એક	
૨ કામમાથી દૂર રહેવાની કેટલીક રીતો		દુષ્ટ ખુલાસો ૫૪૯	
(ઇત્રેજ) ૫૨૩		૮ સ્ત્રીનર ૫૫૪	
૩ વિશ્વના અણુતરની છંટા . ૫૩૨		૯ લમણ અને તેનો ઉપયોગ ... ૫૬૦	
૪ દેશ્ય જગત અને તે મધ્યીના શાસ્ત્રો ૫૩૬		૧૦ શુક્રપાન ૫૬૧	
૫ જીવન વિજ્ઞાન (BIOLOGY) ૫૩૭		૧૧ આપણી દેશી ચાહ ... ૫૬૧	
૬ નર કે માદા પ્રજા કેવી રીતે		૧૨ જાણવા ચોખ્ખ ... ૫૬૩	
ઉત્પન્ન થાય છે ? ... ૫૪૭		૧૩ અનુક્રમશિક્ષક (બાર માસની) ૧ થી ૪	

અમૃતાંજન.



અમૃતાંજન એ દેશી દવામાંથી હિંદુસ્તાનમાં તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે, તેનો ઉપયોગ જ્યાંથી તમને શરીરમાં દુઃખાવો થાય ત્યારે અમૃતાંજન વાપરજો. આખા શરીરના કોઈ પણ ભાગપર એક અતિશય રામબાણ ધલાજ પુરવાર થયેલો છે.

ફક્ત આઠ આનાની કિંમતમાં તે દરેક ડેકાણે વેચાય છે.

આજના લણેલા ડાકટરો વાપરવાને મજબુત બલામણુ કરે છે.

દુ થ પા ઉ ડ ર.

ખરાબ થયેલા દાંત માટે હમારો દુ થ પાઉડર ફક્ત બે આનાની કિંમતમાં તેનો ખીજો હરીફ નથી.

દાદરની દવા.

મુકું ખરજનું, દાદર વીગેરે ચામડીનાં દગ્ગા આ મલમથી માફ થાય છે. કિંમત માત્ર છ આના.

Can be had from all Chemists

ડેકાણું—હેડ ઓફીસ અમૃતાંજન ટ્રીપો, નવી જનરલ પોસ્ટ ઓફીસ સામે, કોટ, ક્રીયર રોડ—અંબઈ.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃતપૂર્ણકુમ્ભં પીતામ્બરં સકલસિદ્ધસુરેન્દ્રવંધમ્ ॥

ચન્દ્રેરધિદનયનં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃ પ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખા નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી લેખના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ સત્જવાનને નમન કરે છું.

“Mens sana in corpore sano.”

“પહેલું” સુખ તે જાતે નર્પા.”

પુસ્તક ૭ મું.]

ડીસેમ્બર ૧૯૧૪.

[અંક ૧૨ મો.]

અહિંસા પરમોધર્મઃ

(લેખક: પંડિત ભોજાનાથ શર્મા—વરસોડા.)
શિખરિણી.

અતિ ઉંચાં શુભો ગિરિવર તથાં આમ અડિયાં,
વળી વચ્ચે વૃક્ષો પવન જપટે પૃથ્વી પડિયાં;
લતાઓ વીંટાઈ કુસુમ ભરી આખા વિપિનમાં,
ફરે છે સ્વચ્છન્દે વનહરણુ જન્દો મગનમાં. ૧
શિલાની છાટેથી જળ ઝરણુ વેગે વહી જતાં,
રવિ બિન્બો કેરાં મનહરણુ ત્યાં દર્શન થતાં;
મધૂરાં પંખીડાં નમી નમી મિઠી ચંચુ ભરતાં,
રહે વૃક્ષે ખેસી વિધવિધ સુકલોલ કરતાં. ૨
પ્રભુની લીલા ત્યાં અનુપમ રીતે દર્શી રહી છે,
સુગન્ધી પુષ્પોથી પરમ પ્રિયતા વર્ષાં રહી છે;
મહાં વૃક્ષાભાવે રવિદિગ્ગજ ભૂમિ તપવતાં,
મહાં વૃક્ષો નીચે શિતલ યુગ્મ છાયા દિપવતાં. ૩
મૃગી કેરાં બચ્ચાં અહીં તહીં રમે પ્રેમ ભરીને,
વધાવે સદ્ગુણો પધિક્ક જનને હર્ષ કરીને;

નથી માયાવીની કપટ તણી જાણી તહીં કને,
 તપસ્વીએ માટે વિપિન વસવ્યાં છે પ્રિય મને. ૪
 હતાં ત્યાં 'એકાકી' હરણુ હરિણી આશક બચી,
 ઋતુ શ્રાવી દીને નવિન રસથી તચ્ચિત ઠર્યાં;
 પતિ પત્નિ કીડા સુખદ કરતાં રમ્ય સ્થળમાં,
 મહારાજા પાણુ તહીં જઈ ચઢયા તેજ પળમાં. ૫
 શિકારી વૃત્તિથી નિજ શર લગાવ્યું હરણુને,
 અરે તે તત્કાળે જરૂર કરી પામ્યો મરણુને;
 ખીચારી તે વેળા હરણુ ઋતુવન્તી વિલપતી,
 હણ્યા સ્વામી રાયે મુજતણી થશે હા! કઈ ગતિ? ૬
 મ્હને નારી તેને ઋતુમતિ તથા આશભરીને,
 નૃપે રંડાવી તો પ્રતિક્ષણ હું આપું જીલમીને;
 પતિ અંગે સ્પર્શા વિમળ સુખ લેવા જતી હતી,
 તહાં આ ભૂપાળે કરીજ વિધવા દુઃખીણી અતિ. ૭
 અરે હે પાપાત્મન! તુંય પણુ ત્રિયા સંગ કરશે,
 તદા આવી રીતે મરણુ વશ નક્કી થઈ જશે;
 પછી રાજા બોલ્યો અરર! શર દેતાં નહીં દીધું,
 ખિચારી નિર્દોષી દીન હરણીને કદજ કીધું. ૮
 તપસ્વી ધ્યાનીને મનુષ્ય જનને જેહ દુઃખ દે,
 કરી તેની હોંસા નિગમ વચકે એજ સુખ દે;
 ખિચારૂ નિષ્પાપી વનહરણુ માર્યું ન કીક આ,
 મ્હને ખૂરી પેઠી અતિવ દુઃખદા છાત-ખીક-આ. ૯
 પછી રાજા બોલ્યો હર! હર! કહીને ધર ભણી,
 તદાથી સંસારી પણુ શીર પડી ગઈ બીડ ધણી;
 પછી આખા જન્મે પ્રિય તરૂણીને ના-મળી શક્યો,
 ઘણા પશ્ચાતાપે પણુ દુઃખ પડે ના-કરી શક્યો. ૧૦
 જીવન્તાં રંડાઈ વનહરણુ નારી જ્યમ તહીં,
 પૃથા માદ્રી બંને તદ્દવત દુઃખાર્દ્રા થઈ રહી;
 ગમે તેવા મ્હોટા ગરીબ પશુને જેહ હરશે,
 અહીં યા તો ખીજે પ્રતિક્ષણ સદા પ્રાપ્ત કરશે. ૧૧
 પ્રમુ તો ન્યાર્યો છે નૃપ ધનિકને તે નવ ગણે,
 સદા શિક્ષા આપે શુભ અશુભની પૂરણપણે;
 પશુના હંતાને પશુ સમિપ કાયા કપવશે,
 હરો જેહું વાવ્યું હરિય પળ તેહું લળવશે. ૧૨
 (દુહો.) દુલસી હાલ ગરીબકી, કબૂ ન ખાલી જાય;
 મુએ દોર કે આમસે, શોહ બસમ હો જાય. ૧૩

Methods of Avoiding Work.

(BY OSCAR SCHLEIF)

Did you ever stop on the street to watch some labourer swing the pick or stagger under a heavy burden, and, looking on, feel a strong inclination to give him a lift or take a "spell" at the work? If you possess either athletic or humanitarian instincts, you no doubt recollect the experience, and if you are a philosopher to boot, you will perhaps also remember having asked yourself the question why you did not follow your promptings.

You will also remember the half-dozen reasons which straight-way suggested themselves: the "boss" wouldn't have allowed it; the by-standers would have thought you crazy; you hadn't time to work, only time to spare, and you weren't dressed suitably, any way. That was it: you were too well-dressed to do anything useful, and perhaps too well brought up to do any work at all.

Your muscles and your heart cried out for activity, and your clothes and shoe-polish said "No!" Had you done your share of work during the day, your conscience would not have impelled you to rush home to pull a weight up and down the wall; nor would you have been obliged to pay that professor of physical culture ten dollars to teach you how to allay the symptoms of wanting to do something useful.

There are a number of sturdy muscles running up and down your front and back which serve some other purpose besides keeping your arms and legs from dropping apart. At least we may gather that they originally had some sort of meaning; that they are still of use we know from the fact that the doctors have not yet begun cutting them out.

Pepole who possess motor cars instead of legs, are proud to imagine that all the heavy work in the world is done by machinery, forgetting that some one has to make the machines, and that it is the oil-driller and ore-miner, and not the steer-

ing-gear, that propels the machine. There is plenty of hard work left besides raising dumb-bells, but it is not always apparant to one living in a house he did not build, and eating things he did not raise.

Mr. Fletcher claims it is unnecessary to exercise in order to remain in condition, but he does not state what would happen to his legs if someone were to carry him about continually. This, to some extent, is what the miner does with the automobilist, and the only reason why the latter does not ultimately lose the use of his limbs is that, he generally loses his life first.

Be it noted that while Fletcher has little fear of under-exercising, he has considerable fear of over-exercising, at least as regards his stomach. Since our larger muscles were evolved before the smaller and more delicate ones, it is to be presumed that the former should also have precedence as to exercise, both in the amount and the frequency with which it is taken.

There are other muscles besides those of the stomach which may be over-exercised, and he who neglects his trunk muscles is very likely to fall into this abuse. The health of the lesser muscle depends upon that of the larger, and where the one falls into disuse, the other survives but temporarily.

When Adam delved, and Eve 'span,
There was a woman and a man !
Though he had sweat upon his brow,
And she was dressed just any-how,
I've often said, and say again,
I like them vastly better than
Sir Reginald de Puyster Payne
And Evelina van der Vain,
For he has wallets round his waist,
And she has corsets on the brain.

People use their eyes severely for many hours a day, and their backs not at all, except as clothes-racks—is it surprising that they get to seeing things, and that even cats and dogs are beginning to run about with glasses? Finally comes the

exercise-doctor and recommends more exercise for the eyes, squinting them this way and that, and if he could, would no doubt set them to swinging dumb-bells.

The point we wish to make is that the exercise which brought into being any muscle is also the best to keep it in condition, and that until this natural exercise has been attended to, the attempted substitution of any other movements, and especially the attempt to make one muscle do the work of another, is likely to result in over-exertion.

What the original work of the trunk muscles was, we may only guess, but that it consisted largely of straining and lifting we may infer by our desire to do these things when we see others attempting them.

Were the athlete's idea of their use, that is, to get from one place to another as quickly as possible, the correct one, then no doubt these muscles would have been placed in our legs and we would have become human grass-hoppers.

Then again, were our eyes intended to do more work than our fingers, we would have them all the way down our front, like buttons on a coat. To get some one else's fingers to do your work requires far more knowledge than to set your own fingers to do it, hence the over-work of the eyes in acquiring this skill.

In the matter of exercise substitutions are as thick as leaves in the spring, and each one is warranted "just as good," if not better, than the genuine article. They have this one feature in common: that they do not serve the original purpose, that of sustaining life.

We hear of football heroes ploughing up the field, but this is mere figurative speaking, and the oats sown there are more often of the "wild" variety. There is wrestling, an excellent exercise, but it is not productive of anything except split breeches. For purposes of attack and defense it is not as effective as ju-jitsu, and for sustaining life it does not compare with splitting wood.

There are various other methods of avoiding work, each one of which is lauded as "the perfect exercise" and warranted to

engage every muscle in the body, as though nature were such a poor general that she must take all her forces into the field at once, and leave no reserve for emergencies.

The "perfect exercise" has never yet been invented, but it may be discovered, for it has always been close at hand; and its name is earning a living, not swapping for one.

The delusion of "every muscle in the body" being exercised, is exploded by every champion, who, no matter how great the achievement, has always enough wind left to talk about it, immediately and for years after, showing that his vocal chords have not been sufficiently exercised.

What your particular opportunities are of doing heavy work, even if but for a few minutes a day, it is not for me to say; this is your problem and not mine, and it is as impossible for me to do your thinking for you as to do your work for you.

I can only mention such chances as are open to all. These meet you at every turn in daily life, and if your "dignity"—a result of belonging to the exploiter class—keeps you from seizing them, that again is your affair, and not mine.

Walk along the street where there is building or excavation going on; along the wharves where vessels are unloading; in the country, where ground is broken, trees felled, and roads leveled; everywhere you will see men staggering under heavy loads, straining, lifting, and toiling.

For you to attempt a day's shift of this kind of work might be only one degree less foolish than to do none at all, for you would then be assuming some one else's burden in addition to your own. To do less than a double or treble share would probably not be permitted by you.

The rules for the game are fixed by the greediness of the employees as well as of the employer. All or nothing, is the text.

There is one place, however, where you are safe from interference, and that is your own home. Here you cannot be restrained for any cause short of murder or whooping-cough.

What you allow anyone to do for you in your home, is to your own eternal disgrace and undoing, unless you find its

equivalent outside, but it must be an equivalent and not a substitute. "Vicarious atonement" will not do. You cannot do brain work at the office, while some one else is carrying out the ashes at home, and expect to pay with the one for the other.

You may be a professional athlete, and die of consumption—while your wife does the washing. Not that it will necessarily hurt her to do it, but it will hurt you not to do it, unless you perform similar labour elsewhere. She can no more perform your work for you than she can take your bath for you; much as she might enjoy two baths in succession.

You cannot even make one part of the body do the work of another part. The doctor who advises you to walk eight miles a day to achieve physical health, might as well direct you to hop along on one leg to keep the other in condition.

The praise of rowing, boxing, swimming, or what-not as a perfect exercise, is about as sane as the recommendation of raw-wheat, milk, or bananas, as a perfect diet.

Man was not developed on any of these alone, and they will not satisfy. That their exclusive use sometimes demonstrates the wonderful adaptability of the human body, does not prove that with better selection still more might not have been accomplished.

The unusual always attracts attention and one freak success will out-advertise ten normal attainments. The successful one, too, keeps on crowing, while the failures either shrink into modest retirement, or, in becoming croakers, soon eliminate themselves and are then very quiet.

You may sidestep the issue by going to live in a place where clothes can be dispensed with, and perhaps by seeking a climate where you imagine that work also may be discontinued, relying upon nature to do a double shift for you. Where she keeps working for you it may be taken for granted that she will also keep worrying you, and that there will be plenty of other children to dispute your claims.

Putting distance between yourself and civilization is more or less a delusion, for civilization lies within you. To fight your

own thoughts may prove even more exhausting than a day's work. If your mind is not in what you are doing, it is immaterial whether you are moving the outposts of civilization, or the furniture. If sawing wood or heaping coal gives you no pleasure, perhaps your philosophy needs revising, or your heart needs a new circle of human interest. Love has transfigured many a so-called menial task, and love of humanity is a beacon, though scarcer, even more lasting, for it renders bearable labour performed for those not personally sympathetic.

In any case, work to satisfy both mind and heart as well as body, will not long elude the honest searcher. City and country are growing closer day by day; the half-hearted sub-urbanite is gaining courage to face the real issue of country life, where existence is not one specialized set of movements, and the farmer is beginning to select from the city's attractions what he can use without sacrificing his independence.

If too timid to indulge even in the suburbanite's dream, you can of course condense your architectural aspirations into building furniture out of packing-cases, and your garden proclivities into a single rubber plant in the entry, just as people who are afraid of having children, may compromise on keeping a poodle.

This, however, is only another way of suppressing symptoms; people who can't rear children can't rear a rubber plant either, or a dog, and in the end will have to face the music like the rest of us, only it will be poodle music. You must be either a producer, or a destroyer—of your self, principally.

The conserver is a person who keeps a bird in a cage, for its own good. He, or It, lectures on kindness to animals, and then dines on mutton-chops, which are dead sheep.

The habit of living three times as fast as possible is responsible for the idea that one can store up health during the summer months, like preserves for the winter's consumption, and get enough exercise in four years of college to last for the remainder of life.

A valuable race-horse is not left in his stall for a single day, but a business man will go without exercise or sleep for

three days running, the reason being that while race-horses are scarce, fools are plenty and can be replaced. It is not from the past that we borrow, but from the future.

You cannot eat ahead, except to the extent of one meal, and you cannot exercise ahead, beyond the day's requirements. Bear and snake may hibernate, but we must exercise again tomorrow, and it must be largely in the way our forefathers exercised before us. It must satisfy our minds, as it satisfied theirs, by achieving some useful purpose.

No machine exercise will do this for long. Play, which is nature's substitute, is well, but it must not overshadow the reality of which it is a counterpart. Play-grounds are not as important as school gardens. The agricultural college will displace the foot-ball university, and real life, as a training-field, will outlast them both.

Seek it then, and do not doubt that the mode of life which produced you will also furnish the exercise necessary to continue your existence. Discard the notion that after you have passed through "fish, fowl and feather" stages, and your childhood through its mental recapitulation of the centuries, you can suddenly skip a few thousand or odd years in the sequence of evolution, and jump over the agricultural stage into the parasite class, making up for the omission by "a carefully graded system of exercise."

Mr. Parvenue, who has tried to skip the three generations that make up a gentleman, has been the laughing-stock of the ages, and no doubt nature laughs similarly at our efforts to cheat ourselves out of our bodies and become "disembowelled spirits" in easy chairs.

You fear progress will be retarded if you stop to make up your own bed and dust the furniture, that that important movement for the benefit of humanity, and of yourself, will be held back if your valet does not have you dressed in time. Ha-ha! Valet! Well, why not? If a chambermaid, why not a valet? If you need some one to shave you, why not some one to wash and dress and curricomb you?

And your soul, what's become of that? A mere trifle, perhaps, but where is it? You overheard its whisperings to the familiars of childhood, recognized its reincarnations in the little make-believes and delusions of tender years, and welcomed it in the idealisms of youth: have you sent it to the cannery to be preserved, with your summer exercise, for future use, or buried it under acres of broadcloth.

You stopped to sympathize with the digger in the streets—you must still have it somewhere about you. That its cry for exercise was as urgent as that of your muscles, is likely, but you balked at the "back to the soil" clause and hurried "back to the gymnasium" where you could do yourself good without anybody's knowing it.

We hear of people whose heart is in their work, but never of any one whose heart is in his dumb-bells; it would be a very heavy heart indeed. The way to the Garden of Eden does not lie through the gymnasium; you do not have to walk, run, row, climb or swim to get there, much less take a motor or charter a yacht.

It lies closer than that, and as often as not you have only to dig through a foot of soil or chop through the width of a tree, to arrive. You may wheel it in a barrow or build it into a wall, but it must profit some one beside yourself, and it must not leave that empty feeling in the region of the conscience.

The Garden is roomy enough for all sports, games, and pastimes, when you have earned your way in, but while searching for the door, and welcoming excitement with a spice of danger, you might as well be dodging automobiles on Broadway as a Princeton halfback on the gridiron.

Once you have entered, you may leave the sand-cure, the milk-cure, the "all-fours" cure and your other crutches behind you, and lie down without reciting the hospital version of the Lord's Prayer: Now I lay me down to sleep, I pray Thee, Lord, my vermiform appendix to keep.

No, the "Paradise Special" does not run toward town, that is the circus special, and your gymnasium is part of the

show. You have asked for a system of exercise and received a stone. Well, you can build a temple with a stone—build it, and then keep out. There's plenty of room out-doors; it's 25,000 miles wide by 10,000 deep, and the limit for aeroplane and lofty tumbling has recently been extended to 14,000 feet, with De Bleriot and the other unskilled ones still playing their daily aerial poker: "I raise you one hundred."

The Battle of Waterloo was not won with wall machines, nor was the North Pole discovered by means of stretching exercises as advocated by Dr. Cook. Other great deeds remain to be done, but they will not be done in a gymnasium.

Apparatus may make muscle: it will not make a man. Machinery may help in supporting you, but it will not support itself. Nothing will run far by its own momentum. A system of exercise can permanently benefit only him who devised it, for the body cannot far out run the mind, any more than the mind can out distance the body.

Harold returns from college with plenty of hair to protect his brains, but it is unnecessary. He has tried to run his body by some one else's wits, will soon have not only no body left to run, but not wits of his own to run what is left.

Look yourself well over: you have a wonderful piece of mechanism under you. There are muscles sufficient to lift a thousand pounds: have you ever lifted them? Then you may be sure some one else has done it for you, for their strength would not remain if the object calling for that strength were not still in existence.

You have lungs and limbs that should enable you to run five miles without stopping: have you ever run them? No? Then you have become a fossil, incapable of being moved from one place to another without machinery. You have arms capable of swinging an axe, a pick, a spade, a crowbar, a sledge hammer; have you swung those arms for any purpose besides hailing a cab?

Your hands can grip a hundred pounds—do they grip anything besides dollar bills? Your heart can beat one hundred

twenty times a minute—has it ever beaten from any cause besides the 'fear of being found out? And your brain, that had enabled you to reach man's estate without being run over, is it unable to formulate a series of movements to keep your stomach from consuming your waist-coat ?

Stop, look, listen ! The train is coming and you aren't on it; you are in the way. Evolution won't stop for you; if you are asleep at the switch it will run by, and you will not be able to catch up by a series of rapid contortions called exercise.

In all truth, the train is going fast enough without your trying to out-distance it in dreams of a bodiless existence with here and there a patch of exercise to hold things together.

Get down the bed-rock if you want safe going. Swing the pick and ballast the track and you will not need so much signaling with the arms and useless motions with the jaw. Weld the rails with sweat, burn the rubbish, and clear the track. Then you will be ready for a ride, and will deserve one.

All aboard !

વિશ્વના ચણતરની ઇટો.

(લેખક: ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી. ઇલાદિ.)

અનુસંધાન પૃષ્ઠ ૪૫૮ થી.

ધન, પ્રવાહી, વાયુરૂપ, તેજસ અને સ્નિગ્ધવસ્થા ઇત્યાદિ પદાર્થોના સ્વરૂપભેદો માત્ર ચાલચલાવિજ છે. એટલે કે, તેવા ભેદ કાંઈ કદિ દૂર ન થઈ શકે તેવા નથી. 'પાણી પ્રવાહી છે' એ શબ્દોનો અર્થ માત્ર એટલોજ છે કે ગરમ દેશોમાં હવાની સામાન્ય વિષ્ણુતાવાળી સ્થિતિમાં પાણી પ્રવાહી રૂપમાં રહે તેવા સ્વભાવવાળું છે. છતાં તેનું તેજ પાણી બહુ ઠંડીમાં, અગર ચાર ડીગ્રી સેન્ટીગ્રેડથી ઓછી ગરમીમાં (અગર તો તેટલી ઠંડીએ) ધન-નક્કર બરફનું રૂપ ધારણ કરે છે. અને તેવીજ રીતે તેનું તે જળ એક સો ડીગ્રી સેન્ટી-ગ્રેડ અથવા ૨૧૨ ડીગ્રી ફેરનહીટ ગરમીએ પ્રવાહી મટીને વાયુરૂપ અગર બાષ્પાકાર બની જાય છે. આ રીતે દુનિયાના લગભગ સર્વ પદાર્થોને ગરમીના જરૂર પુરતા વધારા ઘટાડાની મદદથી ધન, પ્રવાહી અગર વાયુરૂપ એમાંની કોઈ એક સ્થિતિમાં લાવી શકાય છે. ઓક્સિજન, હાઈડ્રોજન, કાર્બોનિક ઑસીડ ઑસ ઇત્યાદિ વાયુને પ્રવાહી અને ધન રૂપમાં લાવવામાં આવ્યા છે, અને તેવીજ રીતે કાલસો, પ્લેટીનમ વગેરેને પ્રવાહી રૂપ પણ આપી શકાયું છે.

જે લોકોને ખબર ન હોય તે લોકોની જાણને માટે અત્રે એટલું પણ જણાવવાની જરૂર છે કે 'ઠંડી' અને 'ગરમી' એવી બે વસ્તુઓ નથી. પરંતુ ફક્ત ગરમીના કમીપણા અગર અભાવને ઠંડી અથવા શૂન્ય કહેવામાં આવે છે.

ધન, પ્રવાહી અને આપ્તાકાર અગર વાયુરૂપ પદાર્થો જે કે સર્વે અતિ સૂક્ષ્મ પરમાણુઓનાં સમુદયથી બનેલા હોય છે, છતાં તે પરમાણુઓ વચ્ચેના પરસ્પર આકર્ષણના ઓછા વધતાપણાથી તેમની સ્થિતિના ભેદ પડે છે. એટલે કે, ધન પદાર્થનાં પરમાણુ એક બીજાને ઘણાજ બળથી ખેંચી કે પકડી રહેલાં હોય છે, તેથી તેવા પદાર્થોને પોતાનો ખાસ આકાર હોય છે. જ્યારે ગરમીના વધારાથી આવું આકર્ષણ ઓછું થઈ જાય છે ત્યારે તે પદાર્થનાં અણુઓ પોતાનું કોઈ ખાસ સ્વરૂપ કે આકાર જાળવી રાખી શકતાં નથી પણ એક બીજા પર ગમડી શકે છે. આવી સ્થિતિને પ્રવાહી ક્ષણ કહેવામાં આવે છે. છેવટે ગરમી ઘણાજ વધારે પ્રમાણમાં તે પદાર્થમાં ઉમેરવામાં આવે છે ત્યારે આ પ્રકારનું અણુ અણુ વચ્ચેનું આકર્ષણ (Cohesion=કોહીઝન) કેવળ નાશ પામે છે, એટલુંજ નહિ પણ ઉલટાં તે અણુઓ એક બીજાથી જેમ બને તેમ દૂર જવાનો સતત પ્રયત્ન કરે છે.

ઉપર લખ્યું તેમ ધન પ્રવાહી આદિ સ્થિતિના ફેરફારો કરવા માટે તે તે પદાર્થોનાં અણુઓ વચ્ચેના પરસ્પર આકર્ષણને ઓછું વધારે કરવાનીજ જરૂર રહે છે, અને તેમ કરવા માટે ઉષ્મા અગર ગરમી નામની શક્તિની સહાયતા લેવી પડે છે. ઉષ્મા અગર ગરમી એ કોઈ પાર્થીવ તત્વ નથી પણ એક પ્રકારની શક્તિ છે, કારણકે જે તે કોઈ પાર્થીવ તત્વ હોય તો પદાર્થને ગરમ કરવાથી તેનું વજન વધવું જોઈએ અને તેમાંથી ગરમી કાઢી લેવાથી (પદાર્થને ઠંડો કરવાથી) તેનું વજન ઘટવું જોઈએ. પરંતુ તેમ બનતું નથી તેથી, અને બીજાં ઘણાંક કારણોથી, આધુનિક વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર એવા અંતિમ નિર્ણય પર આવ્યું છે કે "Heat is a mode of motion of the particles of which bodies are composed" પદાર્થ માત્ર જોનાથી બનેલા છે તે અણુઓની અમુક પ્રકારની ગતિને ઉષ્મા અગર ગરમી કહેવામાં આવે છે."

આ જગત ક્યાં ક્યાં તત્વોનું બનેલું છે, તે નક્કી કરવાની રીત નીચેના દ્રષ્ટાંતથી સમજી શકાશે. ધારો કે એક ચાલાક મનુષ્ય જેને ઈંગ્રેજ ભાષા સુદસ આવડતી નથી, અને એ. બી. સી. ડી. પણ જેને ખબર નથી તે મનુષ્યના હાથમાં એક ઈંગ્રેજ પુસ્તક આવે તો તે ઉપરથી ઈંગ્રેજ ભૂજાક્ષરો કેટલા છે તે શોધી કાઢવા માટે નીચેની રીતનો તે ઉપયોગ કરે. દરેક પૃષ્ઠ પર લખેલા દરેક શબ્દને તે આરીકાથી જેતો જાય અને જે નવો અક્ષર નજરે પડે તેને એક કોરા કાગળ પર ટપકાવતો જાય, અને એ રીતે થોડીજ વારમાં તે ઈંગ્રેજ એ. બી. સી. ડી. ના છઠ્ઠીસે ભૂજાક્ષરો તારવી કાઢી શકે. હા, કદાચ એમ બને કે વ, x, અને z જેવા અક્ષરો બહુજ થોડા વપરાતા હોવાથી કોઈ એક પૃષ્ઠ પર ન મળી આવે તો બીજા પૃષ્ઠ પર તો તેઓ અવશ્ય માલુમ પડ્યા વિના રહેજ નહિ. આ જ પ્રમાણે આ વિશ્વ પણ અગાધ જ્ઞાનથી પૂર્ણ એક દૈવી પુસ્તક રૂપ છે, અને તેને યોગ્ય રીતે વાંચતાં અને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરતાં આપણે શીખવું જોઈએ, કારણ કે આપણા જન્મનો પણ તેજ હેતુ છે. જેમ એક મોટા ગ્રંથમાં કરોડો અને અબજો શબ્દો હોય છે, છતાં તે બધા માત્ર છઠ્ઠીસ ભૂજાક્ષરોના વિવિધ સંયોગથીજ બનેલા હોય છે, તેમ આ વિશ્વની અગણીત

વસ્તુઓ માત્ર આશરે એ'શી મૂળતત્વોના અનેક પ્રકારના રાસાયનિક સંયોગ અને સાદા મિશ્રણોથી બનેલી છે. જેમ શબ્દોના વિભાગ કરતાં મૂળાક્ષરો આપણા હાથમાં આવે છે, તેમ પદાર્થોનું પૃથક્કરણ કરતાં મૂળતત્વો (Elements એલીમેન્ટ્સ) આપણને પ્રાપ્ત થાય છે. જેમ q, x, z જેવા અક્ષરો કવચિતજ વપરાય છે તેમ બોરોન (Boron), ડીસ્પ્રોશીયમ (Dysprosium), ક્રીપ્ટોન (Krypton), ઝીરકોનીયમ (Zirconium) વગેરે તત્વો બહુજ અલ્પ પ્રમાણમાં કવચિતજ મળી આવે છે. પણ લોહ, ચાંદી, સુવર્ણ વગેરે તત્વો હજારો વર્ષોથી મનુષ્યોને મોટા જથ્થામાં જડી આવેલાં છે. તેવીજ રીતે એલ્યુમિનિયમ અને સીલીકન જે કે બહુ સામાન્ય વપરાશમાં આવેલ છે, છતાં વિશુદ્ધ ચોખ્ખા રૂપમાં તેમને મેળવતાં ઘણી મુશ્કેલી પડતી હોવાથી તે અગાઉના જમાનાઓમાં જણાયલાં નહોતાં. જગતના પદાર્થોના આપણે આ રીતે ત્રણ વિભાગ કરી શકીએ.

૧. મૂળતત્વો (Elements=એલીમેન્ટ્સ) એટલે જેનું ક્ષણે તેટલું પૃથક્કરણ કરીએ છતાં તેમાંથી અન્ય કોઈ પદાર્થ નિકળી શકે નહિ; જેમકે સુવર્ણમાંથી સુવર્ણ સિવાય અન્ય કંઈ નિકળી શકે નહિ, શુદ્ધ લોહનું ગમે તેટલું પૃથક્કરણ કરીએ છતાં તેમાંથી બીજું કોઈ તત્વ મેળવી શકાય નહિ, માટે સુવર્ણ, લોહ ઇત્યાદિ મૂળતત્વો કહેવાય છે.

૨. સાદા મિશ્ર પદાર્થો (Mixtures=મિક્ચર્સ) અર્થાત્ લોખંડ :અને ગંધક જે મૂળતત્વો છે તેમનો બારીક ભૂકો કરી હાથ વડે તેમને મેળવી દેખીએ, અગર ખાંડ અને રેતી એકત્ર કરીએ તો તેવા મિશ્રણને સાદા મિશ્ર પદાર્થ કહી શકાય. આવા મિશ્રણમાં જે જે પદાર્થો રહેલા હોય તે તે પદાર્થોના પોતાના મૂળ ગુણો કાયમ રહેલા હોય છે. જેમકે, રેતી અને ખાંડના મિશ્રણમાં ખાંડનું ગળપણ, અને રેતીની કઠણાશ વગેરે ગુણો કાયમજ અને સ્પષ્ટ રહેલા જણાય છે.

૩. રાસાયનિક મિશ્રણો (Chemical Compounds=કેમીકલ કોમ્પાઉન્ડ્ઝ). આવા પદાર્થો સામાન્ય રીતે જોતાં એક પદાર્થના બનેલા જણાય પરંતુ કેટલીક ખાસ રાસાયનિક ક્રિયાઓ વડે તેમનું પૃથક્કરણ કરતાં તેમાંથી અન્ય પદાર્થો અગર મૂળતત્વો કાઢી શકાય છે. દાખલા તરીકે, શુદ્ધ જળ અગર પાણીનું પૃથક્કરણ કરતાં તેમાંથી ઓક્સિજન અને હાઇડ્રોજન નામનાં બે વાયુરૂપ મૂળતત્વો કાઢી શકાય છે, માટે પાણી એક રાસાયનિક મિશ્રણ ગણાય છે. રાસાયનિક મિશ્રણ અને સાદા મિશ્રણમાં મોટો તફાવત એ હોય છે કે, રાસાયનિક મિશ્રણ જેનું બનેલું હોય છે તે મૂળતત્વોના પોતાના સ્વતંત્ર ગુણ મિશ્રણમાં તદ્દન અદૃશ્ય થઈ જાય છે, પણ સાદા મિશ્રણમાં તેમ ઘટું નથી. દાખલા તરીકે પાણી એ ઓક્સિજન અને હાઇડ્રોજન નામના બે વાયુઓનું પ્રવાહી રાસાયનિક મિશ્રણ છે. હવે પદાર્થોને બળવામાં ઓક્સિજન બહુજ મદદ કરવાનો ગુણ ધરાવે છે, પરંતુ પાણી બળતણને બુલંદી દે છે. હાઇડ્રોજન વાયુ પોતેજ સળગી શકે તેવો છે પરંતુ પાણી તેમ બળી શકતું નથી. સાદું ખાવાનું મીઠું અગર લવણ એક બીજો રાસાયનિક મિશ્રણનો દાખલો છે. સોડીયમ નામની એક ધાતુ અને ક્લોરિન નામનો વાયુ એ બે મૂળતત્વોના રાસાયનિક મિશ્રણથી મીઠું બનેલું છે. પણ તે દરેક તત્વના પોતાના ગુણ મિશ્રણમાં અદૃશ્ય થયેલા દેખાય છે. કેમકે જ્યારે મીઠું આપણે સહેલાઈથી ખાઈ શકીએ છીએ ત્યારે ક્લોરિન વાયુ જે આપણા શ્વાસમાં જાય તો ગળામાં સોજી ચડી આવે છે. અને બીજું તત્વ સોડીયમ તેને

ને પાણીમાં નાંખ્યું હોય તો તે આપો આપ સળગી ઉઠીને પાણીનું પૃથક્કરણ કરી શકે છે, પણ મીઠું તો તેમ નહિ કરતાં માત્ર પાણીમાં ઓગળી જાય છે.

અત્રે વધુ એક વાત એ જણાવવાની જરૂર છે કે ગમે તે પદાર્થોને આપણને દ્રાવે તેટલા પ્રમાણમાં એકત્ર કરીને સાદા મિશ્ર પદાર્થો આપણે તૈયાર કરી શકીએ છીએ. પરંતુ રાસાયણિક મિશ્રણો તેવી રીતે બનાવી શકાતાં નથી, પરંતુ માત્ર જે જે તત્વો વચ્ચે સ્વ-ભાવજન્ય પ્રેમ કે રાસાયણિક આકર્ષણ (Chemical affinity) હોય તેજ પદાર્થોનું લગ્ન કે રાસાયણિક મિશ્રણ બનાવી શકાય છે. અને તેમાં પણ તેઓ હમેશાં વિના અપનાદે અમુક પ્રમાણમાં જ એકત્ર થાય છે. દાખલા તરીકે પાણી બનવા માટે ઓક્સિજન અને હાઇડ્રોજન હમેશાં ૮દમાં બે ભાગ હાઇડ્રોજન અને એક ભાગ ઓક્સિજન એટલા જ પ્રમાણમાં મળે છે, અગર વજનમાં કહીએ તો, એક શેર હાઇડ્રોજન અને આઠ શેર ઓક્સિજન મળીને નવશેર પાણી બને છે. અને કાંઈ પણ ઉપાયે આ પ્રમાણમાં ફેરફાર કરી શકાતો નથી.

અત્રે એક સરખામણી કરવી ઠીક થઈ પડશે. ઓક્સિજન અને હાઇડ્રોજન વચ્ચે સ્વભાવથી જ બહુ આકર્ષણ હોવાથી તેઓને જ્યારે સંયોગ કે લગ્ન થાય છે ત્યારે દરેક પોતાનું ભિન્નત્વ કેવળ વિસરી જઈ જગતને શાન્તિ અને તૃપ્તિ આપનાર જળરૂપ એકજ બ્યક્તિ બની જાય છે; તેમ જ સ્ત્રી પુરુષ વચ્ચે સ્વભાવથી જ આકર્ષણ અને ગુણમેળ હોય તે બંનેનાં લગ્ન થાય છે તો દરેક પોતાનું ભિન્નત્વ કે ગુણધર્મ ભૂલી જઈ એકજ રૂપે કામ કરે છે. પરંતુ ખાંડ અને રેતીની માફક જ સ્ત્રી પુરુષ વચ્ચે સ્વાભાવિક આકર્ષણ ન હોય તેમનાં શરીરોને લગ્ન વડે સાથે જોડવામાં આવે તો પણ તેઓનાં હૃદયો એક થતાં નથી, અને ખાંડ અને રેતીની માફક પોતાનું ભિન્નત્વ ભૂલી જતાં નથી.

અગાઉ કલા પ્રમાણે વિશ્વના સમગ્ર પદાર્થોને (૧) મૂળતત્વો, (૨) સાદા મિશ્ર પદાર્થો, અને (૩) રાસાયણિક મિશ્રણો એમ ત્રણ વર્ગમાં આપણે વહેંચી નાંખી શકીએ છીએ.

આ પ્રકરણના આરંભમાં કહી ગયા છીએ તે પ્રમાણે વર્તમાનકાળનું પદાર્થવિજ્ઞાન-શાસ્ત્ર ઍટમ અથવા પરમાણુને અંતિમ તત્ત્વ ન માનતાં તેને એક નાનકડા સૂર્યમંડલ રૂપ ગણે છે; અને સૂર્યમંડળમાં જેમ અનેક ગ્રહ ઉપગ્રહો સતત ભ્રમણ કરી રહ્યા હોય છે તેમ દરેક ઍટમ અગર પરમાણુની અંદર લાખો ઇલેક્ટ્રોન ભ્રમણ કરી રહેલાં હોય છે એમ જણાવે છે, માટે જ એક વિદ્વાન કહે છે કે “The atom of today is in reality a miniature solar system.”

હવે છેલ્લો સવાલ એ ઉપસ્થિત થાય છે કે સુવર્ણનાં ઍટમ જેનાં બનેલાં છે તે ઇલેક્ટ્રોન, અને સોહનાં ઍટમની અંદર રહેલાં ઇલેક્ટ્રોન એકજ જાતનાં છે કે જુદા જુદા જાતનાં? આ મહત્વના પ્રશ્નનો જવાબ આધુનિક વિજ્ઞાનની છેલ્લામાં છેલ્લા શોધો એ આપે છે કે, સર્વ પદાર્થોના મૂળ બીજ રૂપ ઇલેક્ટ્રોન તો ફક્ત એકજ જાતનાં હોય છે. એકજ જાતનાં ઇલેક્ટ્રોન અમુક સંખ્યામાં અમુક રીતે ગોઠવાય છે ત્યારે સુવર્ણનું ઍટમ બને છે, અને તેની તેજ જાતનાં ઇલેક્ટ્રોન બીજ કોઈ સંખ્યામાં બીજ રીતે ગોઠવાઈ જાય છે ત્યારે તેમાંથી સોહનું અગર કલાઈનું અગર કોલસાનું, પથ્થરનું કે હિરા માણેકનું ઍટમ રચાય છે. માટે જ વર્તમાન પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર કહે છે કે “But we have different kinds

of atoms—those which form gold, and those which form the dirt upon our city streets. Are these atoms all made of the same stuff—electrons? We do believe so. Wherein then does one kind of atom differ from another? Simply in the number and arrangement of its electrons.”

ત્યારે પૂર્વકાળના કિમિયાગરો—રસશાસ્ત્રીઓ (Alchemists ઍલ્કેમીસ્ટ) માનતા હતા કે કોઈ ખાસ પ્રક્રિયાઓ વડે “સ્પર્ધમણિ” —પારસમણિ (Philosopher's Stone) અગર ‘રસ’ બનાવી તેની મદદથી કથિરમાંથી કુંદન, અગર એક હલકી વસ્તુમાંથી બીજી અતિ મૂલ્યવાન વસ્તુ, અથવા હાલમાં જેને એક મૂળતત્વ (એલીમેન્ટ) કહેવામાં આવે છે તેમાંથી બીજું મૂળતત્વ (એલીમેન્ટ) બનાવી શકાય છે, તે વાતને જે યોડા વખત પૂર્વે કેવળ બૂલબરેબી, મૂર્ખતાવાળી, અને માત્ર ખોટા તર્કજન્ય વહેમપૂર્ણ માનતા હતા તે વાત હવે વર્તમાન પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્રની છેલ્લામાં છેલ્લી શોધોને આધારે તદ્દન સંભવિત અને સુદ્ધિને અનુકૂળ માનતા આપણે પુનઃ થયા છીએ. આવું દ્રક્ત આપણે માનતાજ થયા છીએ એમ જ નથી પણ આવો કીમીયો કુદરત હમેશાં પોતાની ગુપ્ત રસશાળામાં બનાવી રહી છે એમ પણ આપણી ખાત્રી થાય છે. તેટલા માટેજ હાલમાં પ્રખ્યાત વિજ્ઞાનવિદો (Scientists સાયન્ટીસ્ટ) કહે છે કે “We have evidence, however, that Nature is a genuine alchemist, and that she is carrying on actual transmutations of which we were quite ignorant until the phenomenon of radio-activity was discovered.”

દૃષ્ય જગત અને તે સંબંધીનાં શાસ્ત્રો.

(લેખક:—ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી., ઇત્યાદિ.]

“Nature is the united totality of all that the various Senses can perceive. In fact, all that cannot be made by man is termed ‘Nature’; i.e., God’s creation. વિવિધ જ્ઞાનેન્દ્રિયો વડે જે કંઈ આપણા જાણવામાં આવે છે તે સર્વના એકત્ર સમુદયને ‘નેચર’, ‘કુદરત’, કે ‘નિર્સર્ગ’ કહેવામાં આવે છે. ખરું કહીએ તો મનુષ્ય પ્રાણીથી જે કંઈ લેખ્ય ન કરી શકાય તે સર્વ ‘નેચર’ કે ‘કુદરત’ અથવા ઇશ્વરકૃત સૃષ્ટિ કહેવાય છે.”

આપણી જ્ઞાનેન્દ્રિયોની મારફત આપણને પદાર્થો અને વ્યતિકરો (Phenomena) નું જ્ઞાન થાય છે. વ્યતિકરોની વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે આપી શકાય:—“The Phenomena of Nature include those results which are perceptible by only one sense, as thunder. ગમે તે કોઈ એક જ્ઞાનેન્દ્રિયની મારફત જે કોઈ પરિણામો અનુભવી શકાય તે કુદરતના વ્યતિકરો કહેવાય છે; ઘણાવા તરીકે મર્જના.” કુદરતના આ રીતે જે મોટા વિભાગ થાય છે; (૧) પદાર્થો અગર વસ્તુઓ

(Objects); અને (૨) વ્યતિકરો (Phenomena). અને આ દરેક વર્ગને 'લગતાં શાસ્ત્રોના' પણ બે વિભાગ આ રીતે ગણવામાં આવે છે:—

(૧) પ્રાકૃતિક ઇતિહાસ (Natural History) અથવા પદાર્થો સંબંધીનાં શાસ્ત્ર.

(૨) પ્રકૃતિ વિજ્ઞાન યાને પદાર્થ વિદ્યા (Natural Philosophy) એટલે કે, કુદરતી વ્યતિકરો સંબંધીનાં શાસ્ત્ર.

પ્રાકૃતિક ઇતિહાસ અને પ્રકૃતિ વિજ્ઞાન એ દરેકના નીચે પ્રમાણે મુખ્ય પેટા, વિભાગો પડે છે:—

પ્રાકૃતિક ઇતિહાસ.	{	પ્રાણી વિદ્યા (Zoology) વનસ્પતિ શાસ્ત્ર (Botany)	}	જીવન વિજ્ઞાન (Biology).
		ખનિજ શાસ્ત્ર અથવા ધાતુ વિજ્ઞાન (Mineralogy) ભૂગર્ભ શાસ્ત્ર (Geology)		
પ્રકૃતિ વિજ્ઞાન.	{	પદાર્થ વિજ્ઞાન (Physics) અર્થાત્ પદાર્થોના બંધારણમાં કોષ ખાસ ફેરફાર ન થવા પામે તેવા વ્યતિકરો સંબંધીનું શાસ્ત્ર. આની અંદર ઉષ્માશાસ્ત્ર, પ્રકાશ-વિદ્યા, સ્વર શાસ્ત્ર, વિદ્યુત શાસ્ત્ર, ચુંબક શાસ્ત્ર વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.	}	અન્ય વિજ્ઞાન
		રસાયનશાસ્ત્ર (Chemistry) અર્થાત્ પદાર્થોના બંધારણમાં ફેરફાર થાય તેવા વ્યતિકરો સંબંધીનું શાસ્ત્ર.		
		શારીર વિજ્ઞાન શાસ્ત્ર અથવા પ્રાણીતત્ત્વજ્ઞાન (Physiology) અથવા પ્રાણીઓના શરીરમાં બનતા વ્યતિકરો સંબંધીનું શાસ્ત્ર.		

ઉપર લખેલા શાસ્ત્રોના વિભાગોને વિશાળ અર્થમાં લેતાં આ સ્થૂળ જગત સંબંધી જે કાંઈ મનુષ્ય જાણે છે. તે સર્વનો તેમાં સમાવેશ થઈ જાય છે.

જીવનવિજ્ઞાન Biology.

(લેખક: ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી. ઇત્યાદિ.)

નાનાં મોટાં પ્રાણીઓથી ઉભરાતી દુનિયામાં આપણે રહીએ છીએ. હવા, પૃથ્વી, અને સમુદ્ર—નદી—સરોવર—તળાવનાં જળ સજીવ વસ્તુઓથી ઉભરાઈ જાય છે, અને તે દરેક જીવનું બંધારણ તેની આસપાસના સંજોગોને અનુકુલજ રચાયેલું હોય છે. આવી વિશાળ સજીવ સૃષ્ટિના સંબંધમાં અનેક પ્રશ્નો ઉપસ્થિત થાય છે. જેમકે: તેમના આકાર અને બંધારણ કેવાં છે? તેઓ કેવી રીતે ગતિ કરે છે, શી રીતે શ્વાસ લે ચૂક કરે છે, અને પ્રજોત્પત્તિનું શું ધોરણ તેમનામાં પ્રવર્તે છે? તેઓ કેવી રીતે અને શું ખાય છે? અને ખાધેલા ખોરાક તેમનાં અંગોની વૃદ્ધિ અને તેમની વિવિધ ક્રિયાઓમાં કેવી રીતે સહાયક થઈ પડે છે? જૂતલ ઉપર જાતજાતનાં પ્રાણીઓ કેવી રીતે વહેંચાઈને વસેલાં છે? તેઓની ઉત્પત્તિ કેવી રીતે થવા પામી? આ અને આવીજ જાતના બીજા પ્રશ્નો સજીવ સૃષ્ટિના સંબંધમાં ઉપજે છે. અને આ પ્રશ્નો સંબંધી જેમાં વિવેચન કરવામાં આવેલું હોય છે તે શાસ્ત્રને જીવન-વિજ્ઞાન કહે છે,

વનસ્પતિવર્ગ અને પ્રાણિવર્ગ એમ સજીવ સૃષ્ટિના બે મોટા ભાગ છે તેથી જીવન-વિજ્ઞાનના પણ વનસ્પતિશાસ્ત્ર અને પ્રાણીવિદ્યા (Zoology) એવા બે મુખ્ય વિભાગ પડે છે. આ બંને વિભાગ એકજ સામાન્ય મૂળમાંથી શરૂ થાય છે, કારણ કે કેટલાક લક્ષણો વનસ્પતિ અને પ્રાણીમાં એક સરખી રીતે જોવામાં આવે છે, અને છેક ક્ષુદ્રમાં ક્ષુદ્ર પ્રાણી-ઓ છેક હલકામાં હલકી વનસ્પતિને એટલાં બધાં મળતાં આવે છે કે કોને વનસ્પતિ કહેવી અને કોને પ્રાણી કહેવું તે કેટલીક વાર અતિશય મુશ્કેલ થઈ પડે છે. તેમ છતાંએ પ્રાણી-વર્ગના ઘણા મોટા ભાગની શરીરની રચના અને ક્રિયા વનસ્પતિના મોટા ભાગના બંધારણ અને ક્રિયાથી એટલાં બધાં જુદાં પડે છે, અને પ્રાણિસૃષ્ટિને લગતા સવાલો ઉદ્ભિન્ન-કોટિના પ્રશ્નોથી એટલા બધા ભિન્ન હોય છે કે, પ્રથમ પ્રકારના સવાલો વિષે ચર્ચા ચલાવનાર શાસ્ત્ર જેને પ્રાણીવિદ્યા (Animal Biology) કહેવામાં આવે છે તે એક સ્વતંત્ર શાસ્ત્ર ગણાવાને લાયક છે.

“ The essence of science is organisation and exactness. વ્યવસ્થાપૂર્ણ રચના અને યથાર્થતા અથવા ચોક્કસપણું એ શાસ્ત્રમાત્રનું સત્ત્વ અથવા આત્મા-રૂપ છે.” સુખ્યવસ્થિત રીતે ગુણેજ્ઞ જ્ઞાનસમુહને, એટલે કે એકત્રીજ સાથે સંબંધ ધરાવતી બાબતો જેમાં બરાબર રીતે ગોઠવેલી હોય તેને ‘શાસ્ત્ર’ (Science) કહેવામાં આવે છે. સત્ય બાબતોના કેવળ એકત્ર કરેલા સમુહને શાસ્ત્ર એવું તામ ઘટતું નથી. પરંતુ વિવિધ બાબતોને તેઓના પરસ્પર સંબંધને આધારે પદ્ધતિ પુરઃસર ગોઠવવામાં આવે, અને તેવા પરસ્પર સંબંધના પાયા રૂપ નિયમો કે સિદ્ધાન્તો સ્પષ્ટ રીતે જણાવવામાં આવે, ત્યારેજ તેવા જ્ઞાનરાશિને ‘શાસ્ત્ર’ અથવા ‘સાયન્સ’ એવું નામ યથાર્થ રીતે પ્રાપ્ત થાય છે. શાસ્ત્રના આ નિયમ આપણે પ્રાણિઓ સંબંધીની આપણી તપામને પણ લાગુ પાડીએ તો આપણું કાર્ય સરળ થઈ જશે, અને આપણા જ્ઞાનમાં નિશ્ચિતપણું અગર ચોક્કસાઈ આવશે.

પ્રાણીવર્ગમાં પોતાનો પણ સમાવેશ થતો હોવાથી, અને પ્રાણીઓની સાથેજ જીંદગી-બર પોતાને વ્યવહાર કરવાનો હોવાથી, મનુષ્યો બહુધા પ્રાણીઓ વિષે થોડું થણું જ્ઞાન ધરાવે છે. જુદી જુદી જાતનાં પ્રાણીઓ જેવાં કે, કૃતરાં, ગાય, પતંગીયાં, પક્ષીઓ, ફીડા, માછલાં વિષે આપણું સર્વ કાંઈને કાંઈ જાણીએજ છીએ. તો હવે પ્રથમજ સવાલ એ પેદા થાય છે કે, એક તરફ નિર્જીવ સૃષ્ટિ અને બીજી તરફ વનસ્પતિ વર્ગ એ બંનેથી પ્રાણીઓને જુદાં પાડનાર ક્યાં ક્યાં ખાસ લક્ષણો છે ? આ સવાલ વિષે જે સામાન્ય માહિતી આપણને છે તેને વધારે ચોક્કસ અને વ્યવસ્થિત કરવાનો હવે આપણે પ્રયત્ન આરંભીએ.

પ્રાણિમાત્રનું ખામ ધ્યાન ખેંચે તેવું લક્ષણ વૃદ્ધિ અથવા વિકાસ (Growth) છે. સામાન્ય રીતે આપણે વાદળોને પણ ‘વધતાં’ જોઈએ છીએ, ઉકરડો પણ ‘વધે છે’ એમ આપણે કહીએ છીએ, અને કેટલાક પદાર્થોના ક્રીસ્ટલ (Crystals) અથવા સ્ફટિકો પણ વૃદ્ધિ પામતા આપણા જોવામાં આવે છે. પરંતુ નિર્જીવ પદાર્થોની વૃદ્ધિમાં અને સજીવ પ્રાણીઓની વૃદ્ધિ અગર વિકાસમાં કેટલાક સ્પષ્ટ ભેદ અગર તફાવતો છે, જેમાંના મુખ્ય ત્રણ આ પ્રમાણે છે: (૧) પ્રાણીઓની વૃદ્ધિ નિયમિત અને પદ્ધતિ પુરઃસર (systematic) હોય છે; એટલે કે દરેક અંગ કિંમંગ યથાયોગ્ય પ્રમાણમાં એક સરખી રીતે વૃદ્ધિ પામે છે. (૨) પ્રાણીઓનાં શરીરોની વૃદ્ધિ કાંઈ નવા પદાર્થોના માત્ર સાદા ઉમેરાથીજ થતી નથી,

ઐટલે કે જીના સમુદ્ધમાં નવા પદાર્થો આવીને કાંઈ બહાર ચોંટવાથી મૂળ પ્રાણીનું કદ વધતું નથી; પરંતુ નવા દાખલ થતા પદાર્થો જીના બંધારણના પદાર્થોમાં ઓતપ્રોત પ્રસરીને તદુપ થઈ જવાથી પ્રાણીઓનાં શરીરોની વૃદ્ધિ અગર વિકાસ થાય છે. (૩) પ્રાણીના શરીરમાં દાખલ થતા પદાર્થોનું સ્વરૂપ શરીરમાં દાખલ થયા પછી ઘણાજ પ્રમાણમાં બદલાઈ જાય છે. પ્રાણીઓના શરીરની વૃદ્ધિ અગર વિકાસ થવાનો આધાર નવા પદાર્થોના સતત ગ્રહણ થતા રહેવા ઉપર, અને તેનું શરીરનાં વિવિધ અંગકોષોનાં કે રક્તમજ્જાદિ સમઘાતુઓમાં રૂપાંતર થવા ઉપર રહેલો છે.

પરંતુ અમુક સમય વિત્યા બાદ પ્રાણી માત્રની વૃદ્ધિ થતી અટકે છે, અને ત્યારે તે પ્રાણી પુખ્ત વયે પહોંચ્યું એમ આપણે કહીએ છીએ. આ રીતે શરીરની વૃદ્ધિ અટક્યા પછી પણ આહારમહણ (Intus-susception) ઐટલે કે, નવા પદાર્થોને શરીરની અંદર દાખલ કરી તેને શરીરરૂપ બનાવી દેવાની ક્રિયા, શા માટે ચાલુ રાખવી પડતી હશે? આનું કારણ એ છે કે, જો તેમ કરવામાં ન આવે તો તે પ્રાણી દિનપ્રતિદિન હુર્બલ અને પાતળું બનતું જઈ આખરે મરણ પામે છે. અને આ રીતે પ્રાણી માત્રની બાબતમાં એક વધુ વાત એ માલુમ પડે છે કે, તેમનાં શરીરો સતત ક્ષીણ થતાં જતાં હોય છે, અને આવો ચાલુ ક્ષય અગર ઘસારો હમેશાં પુરાતો રહેવો જોઈએ. અને આ ઉપરથી આપણે એમ કહી શકીએ કે દરેક સજીવ પ્રાણી સતત આવક નવક, અથવા ઘસારો અને મરામતના એક કેન્દ્ર (A center of continual waste and repair) રૂપ હોય છે, અને તેમાં વૃદ્ધિ અને ક્ષયની ક્રિયાઓ બરાબર સમતોલપણે ચાલતી હોય છે.

ફક્ત જ્યાં સુધી ક્ષયની ક્રિયા કરતાં રચનાત્મક ક્રિયા વધારે બળવાનપણે ચાલતી હોય છે, ત્યાં સુધી શરીરની વૃદ્ધિ ચાલુ રહે છે. આ ઘસારો અને મરામતની ક્રિયા તંદુરસ્ત મનુષ્યની જીંદગીના મોટા ભાગમાં સમતોલપણે ચાલે છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં મરામત કરતાં ઘસારો અથવા ક્ષયની ક્રિયા વધી જાય છે, અને મરણ સમયે કહોવારો અથવા વિષ્ણુવણ (Decomposition) નિર્બાધિત રીતે ચાલવા લાગે છે, અને મરામતની ક્રિયા તેને અટકાવવાનો સુદ્ધ પ્રયત્ન કરી શકતી નથી.

ઉપર કહી તેવી પ્રાણીઓના શરીરમાં ચાલતી વૃદ્ધિની ક્રિયાનું બારીક નિરીક્ષણ કરતાં વળી તે સાથે ક્રમોન્નતિ (Development=ડીવેલપમેન્ટ) પણ જોવામાં આવે છે. ઐટલે કે સજીવ પ્રાણીઓ, પોતાના વૃદ્ધિના કાળમાં, ક્રમોન્નતિ નામની પરિવર્તન-રૂપાંતર અગર ફેરફારની ક્રિયાવડે સરખામણીમાં સાદી હાલતમાંથી સરખામણીમાં વધારે મિશ્ર અગર ગુચ્ચણુ ભરેલી રચનાવાળી સ્થિતિમાં પરિણમ પામે છે. ("Living animals, during their growth, pass from a comparatively simple condition to a comparatively complex condition by a process of change which we call development.")

હવે ઉપર કહી તેવી વૃદ્ધિ, ક્રમોન્નતિ, ક્ષય, અને મરણની ક્રિયાઓ ઉપરાંત જો બીજી કાંઈ ક્રિયા પ્રાણીઓમાં ચાલતી ન હોત તો આ પૃથ્વીપર એક પણ પ્રાણી જીવતું જોવામાં આવે નહિ; કારણ કે લાંબુ કુંડું આયુષ્ય ભોગવીને અંતે પ્રત્યેક પ્રાણી મરી જાય, અને નિર્જીવ પદાર્થોમાંથી આપોઆપ સજીવ પ્રાણીઓ (અદૃશ્ય જીવાણુની સહાયતા વિના)

ઉત્પન્ન થતાં હોય એમ હજી કોઈ પણ વિજ્ઞાનવિદ સંતોષકારક રીતે સાબીત કરી શક્યો નથી, તેથી મરી જતાં પ્રાણીઓની ખાલી પડેલી જગા પુરાયા વિનાનીજ હમેશાં રહે. દરેક સજીવ પ્રાણીને જન્મની સાથેજ મરણ વારસામાં મળે છે તેથી પ્રજોત્પત્તિ (Reproduction) ની અનિવાર્ય આવશ્યકતા ઉપસ્થિત થાય છે. ક્ષુદ્ર ગણ્યતાં પ્રાણીઓમાં આ પ્રજોત્પત્તિની ક્રિયા એવી રીતે ચાલે છે કે, મૂળ જન્મેલાના અંગનો અમુક ભાગ છુટો પડી જઈને પછી તે સ્વતંત્ર રીતે વૃદ્ધિ, ક્રમોન્નતિ, પ્રજોત્પત્તિ, ક્ષય અને મરણ આદિ અવસ્થા-ન્તરોમાંથી પસાર થાય છે. પરંતુ ઉચ્ચ કોટિનાં પ્રાણીઓમાં પ્રજોત્પત્તિની ક્રિયા થવા માટે નર અને માદા રૂપ બે ભિન્ન સજીવ શરીરોમાંથી બીજરૂપ બે સજીવ પદાર્થો (‘સેક્સ’ અથવા ગોલક-અણુઓ) નિકળીને તેમનું પરસ્પર સંમેલન થાય છે, જેમાંથી એક નવા પ્રાણીનું શરીર રચાય છે. આ પ્રકારની પ્રજોત્પત્તિને જાતીભેદજન્ય જનનક્રિયા (Sexual Reproduction) કહે છે.

આપણે ઓળખતા ન હોયએ એવું એક ઈંડું આપણા જોવામાં આવે તો તે ઉપરથી ઇંડામાંથી પેદા થનાર પ્રાણી કેવા આકારનું થશે, અને તેની વૃદ્ધિ, ક્રમોન્નતિ આદિ ક્રિયાઓ કેવા પ્રકારે ક્યાં સુધી ચાલશે તે આપણે અગાઉથી કહી શકતા નથી. છતાં આ સર્વ બાબતો વંશલક્ષણના વારસાના નિયમ (Laws of hereditary transmission of qualities) ને આધારે અગાઉથીજ નિર્માણ થઈ ચૂકેલી હોય છે. આ નિયમને આધારે દરેક પ્રાણી કોઈ ચોક્કસ પ્રકારની ક્રમોન્નતિની પરંપરામાંથી પસાર થાય છે; જેને તે પ્રાણીની જીવન-ઇતિહાસ કહેવામાં આવે છે. (“Every living animal undergoes a series of successive developmental changes constituting its life-history, the special nature of which is determined by inheritance.”)

આપણે આગળ જણાવી ગયા કે પ્રજોત્પત્તિ સમયે જન્મદાતાના શરીરમાંથી બીજરૂપે અમુક ભાગ છુટો પડે છે, જે વૃદ્ધિ પામી સ્વતંત્ર જીવન ગુજરવા લાગે છે. તો બીજ રૂપ આ સજીવ પદાર્થ જેમાંથી આખું શરીર રચાય છે, તેમાં ક્યાં ક્યાં તત્ત્વો રહેલાં હોય છે તે વિચારવા યોગ્ય છે. દરેક સજીવ પ્રાણીના બંધારણની અંદર હમેશાં હોવાજન જોઈએ એવો પદાર્થ તે “પ્રોટીન” (Protein) નામનું રાસાયનિક મિશ્રણ છે; જે કારબન, હાઈડ્રોજન, ઓક્સીજન અને નાઈટ્રોજન, તેમજ જરા ફોસ્ફરસ અને મેગ્નેશિયમ એ સર્વના એકત્ર સંયોગથી બનેલું હોય છે. આ ‘પ્રોટીન’ માં ઘણા મોટા પ્રમાણમાં પાણી મળેલું હોય છે, અને ન્યારે તે સજીવ બીજઅણુનું રૂપ ધારણ કરે છે ત્યારે તેને ‘પ્રોટોપ્લાઝમ’ Protoplasm કહે છે. ફક્ત સજીવ જંતુ અગર પ્રાણીઓના શરીરમાંથીજ આ પ્રોટોપ્લાઝમ પેદા થઈ શકે છે, અન્યથા કોઈ રીતે તેને બનાવી શકાતું નથી. સર્વ પ્રાણીઓનાં શરીરો આ પ્રોટોપ્લાઝમ નામના સજીવ પદાર્થનાંજ રચાયેલાં હોય છે, પરંતુ આ પ્રોટોપ્લાઝમ કાંઈ એક સરખું અવૃટકણે સમાર બરેલું હોતું નથી, પણ તેનાં ઘણાં નાનાં નાનાં બિંદુરૂપ ‘સેક્સ’ Cells એટલે પુટ અથવા ગોલકો રચાઈને તે વડે મનુષ્યો અને પ્રાણીઓનાં શરીરો બનેલાં દેખાય છે. આવા દરેક ‘સેલ’ અગર પુટની અંદર એક ગોળ ડાઘા જેવું દેખાય છે જેને ‘ન્યુક્લીયસ’ Nucleus અથવા કેન્દ્ર કહેવામાં આવે છે.

આ ઉપરાંત હવે કોઈ લક્ષણ ઉમેરવાનું બાકી રહે છે? હા, એમ કહી શકાય કે

સાહજિકવૃત્તિ, ગ્રેરણાણુદ્ધિ, આંતરસ્ફુરણુ ઇત્યાદિથી ગ્રેરાધને પ્રાણીઓ આમતેમ ગતિ કરે છે, ફરે છે. સાહજિકવૃત્તિ, મન અને યુદ્ધિની બાબતમાં બહુ આકર્ષક પરંતુ બહુજ શુદ્ધ શાસ્ત્રીય શોધનું ક્ષેત્ર ખુલ્લું થાય છે. પરંતુ આ રથળે તે લખવાનું અને તેમ નથી. તેથી એ વાત હાલ મુલતવી રાખી, હાલતો આપણે એ વાત ઉપરજ ધ્યાન આપીએ કે, જીવ માત્રને સામાન્ય શારીર્યાંગત્ય જે એક ધર્મ છે, તેનું ગતિ કરવી અગર ફરવું એ એક સવિશેષ અને ધ્યાન ખેંચે તેવું એક પેટા લક્ષણ છે. પ્રાણીઓની કાર્યતત્પરતા (Activity) અગર ક્રિયાત્મકપણાનો મોટો ભાગ તેમના શરીરોની બરા સરખું કારણ મળતાં સંક્ષોભ પામવાના શુણ (Sensitiveness) ને આભારી છે. આ અનાયાસે સંક્ષોભ પામવાનો શુણ અથવા જેને ઇંગ્રેજમાં 'સેન્સીટીવનેસ' કહે છે તેને આ રથળે આપણે કેટલાંક કારણસર તેના સ્થૂળ અર્થમાં જ લેઈશું. એટલે કે, જ્ઞાનમય લાગણીનો ભાવ દૂર રાખી જેમ પ્રકાશની બાબતમાં ફોટોગ્રાફરની છબી ઉતારવાની પ્લેટને 'સેન્સીટીવ' વિશેષણ લગાડવામાં આવે છે, તેવાજ અર્થમાં આપણે પ્રાણીઓને પણ 'સેન્સીટીવ' કહીશું. અર્થાત અતુકુળ પ્રતિકુળ આસપાસના સંજોગોની તત્કાળ અસર પ્રાણીઓ ઉપર થાય છે, જેને પરિણામે તેમનામાં ક્ષોભ યા અમુક પ્રકારની ક્રિયા થવા લાગે છે; આ રીતે આસપાસના સંજોગો અગર પરિવેશન (surroundings or environments) ની અસર પ્રાણીઓ ઉપર થાય છે જેને પરિણામે કેટલીક ક્રિયાઓ પ્રાણીઓમાં થવા લાગે છે, અને તે રીતે તેઓ પોતાની આસપાસની વસ્તુસ્થિતિમાં થોડો ઘણો ફેરફાર કરે છે. આ પ્રમાણે પ્રત્યેક પ્રાણી અને જગત વચ્ચે પરસ્પર અસર જીવનભર હમેશાં ચાલ્યા કરે છે. જેમ બંદુકમાં દાડ અને કારતુસ ગોળા ભરેલાં હોય છતાં તે કુટીને કાર્ય થવા માટે તેનો થોડો દાબવાની જરૂર રહે છે, તેમ દરેક પ્રાણીની અંદર જન્મ સમયેજ જીવનબળ રૂપી દાડગોળો ભરેલોજ હોય છે, છતાં તે કાર્યસાધક નિવડવા માટે હવા, પાણી, ખોરાક, પ્રકાશ, ઠંડી ગરમી, ગંધ, શબ્દ ઇત્યાદિ ઇત્યાદિ બાહ્ય ઉત્તેજન (Outer stimulus) ની અગત્ય રહે છે.

હવે, ઉચ્ચ વર્ગનાં પ્રાણીઓ અને ચઢતા દરજ્જાના છોડવા વચ્ચે કયા કયા તફાવત અગર ફેર છે તેનો આપણે વિચાર કરીએ. પરંતુ તેમ કરતા પહેલાં તેમની વચ્ચેના મળતા-પણાનાં લક્ષણો ટુંકામાં આપણે ગણાવી નંધીએ. આ લેખમાં અત્યાર સુધી ગણાવી ગયેલાં લગભગ સર્વ લક્ષણો પ્રાણીઓ તેમજ વનસ્પતિવર્ગને એક સરખી રીતે લાગુ પડે છે. દાખલા તરીકે, પ્રાણીઓ અને છોડવા એ બંને સજીવ 'પ્રોટોપ્લાઝમ'ના પદાર્થોમાંથી બનેલાં 'સેલ્સ' અગર પુટનાં રચાયેલાં હોય છે; બંને બહારથી ખોરાક (Intus-susception) પોતામાં દાખલ કરી તે વડે વૃદ્ધિ પામે છે; આવક જાવક અગર ક્ષય અને મરામતનાં કેન્દ્ર-રૂપ બંને હોય છે; બંનેને ક્રોમોસોમોલોજિક જીવનઇતિહાસ (Developmental life-history) હોય છે; બંનેમાં જનનક્રિયાનું તત્વ અગર સ્વરૂપ એક સરખું હોય છે. પરંતુ પ્રાણીઓની ક્રિયાઓ વનસ્પતિની ક્રિયાઓ કરતાં ઘણીજ ભિન્ન હોય છે. પરંતુ પ્રાણીઓ અને છોડવા વચ્ચેનો એક પ્રાધાન્ય અને અગત્યનો તફાવત તેમના ખોરાકની જાત અને તેને પચાવવાની રીતમાં રહેલો હોય છે. આ સંબંધમાં પ્રખ્યાત ડૉક્ટર સી. લોયડ મોર્ગન, એલ. એલ. ડી., ડી. એસ. સી., એફ. આર. એસ. (C. Lloyd Morgan, LL.D., D. Sc., F. R. S.) આ પ્રમાણે લખે છે: "Plants can build

up protoplasmic matter out of such inorganic materials as contain the requisite elements. Animals cannot do this. They must have organic food-stuff in the form of vegetable or animal matter. Plants raise the inorganic into the organic; animals then take up the process and often carry it forward to more complex products. But no animal can raise the inorganic into the sphere of the organic. That is the function of the plant. Plants alone can manufacture protoplasm. Animals require manufactured food-stuffwhich must undergo a more or less complex process of digestion, within or outside their bodies, before it can be assimilated. The protoplasm of sheep cannot become the protoplasm of man without being largely taken to pieces, chemically, and then put together again. જેમાં જરૂર પુરતી (કારબન, હાઇડ્રોજન, નાઇટ્રોજન વગેરે) મૂળતત્ત્વો રહેલાં હોય તેવા નિરવયવ (ઇન ઓર્ગેનિક) પદાર્થોમાંથી પ્રોટોપ્લાઝમ-રૂપ સજીવ પદાર્થ બનાવવાનું કામ વનસ્પતિ કરી શકે છે. પ્રાણીઓ આ કાર્ય કરી શકતાં નથી. વનસ્પતિવર્ગમાં અગર પ્રાણીઓમાં અગર પ્રાણીઓના શરીરમાં બનેલો સાવયવ (ઓર્ગેનિક) આહારજ પ્રાણીઓને જોઈએ છીએ. ‘ ઇનઓર્ગેનિક ’ પદાર્થોને ‘ ઓર્ગેનિક ’ સ્થિતિના ઉત્તત પદ પર વનસ્પતિજ ચઢાવે છે; તે પછી પ્રાણીઓ આ ક્રિયા પોતાના હાથમાં લેઈ ધણીવાર તેને વધારે ચૂઢ અગર શુચવાડા ભરેલી મિથ્ર બનાવટોનું રૂપ આપે છે. પરંતુ પ્રાણી ‘ ઇનઓર્ગેનિક ’ ચીજોને ‘ ઓર્ગેનિક ’ બનાવી શકતું નથી. એ કાર્ય તો ફક્ત ઉદ્ભિજ્જ સૃષ્ટિ (વનસ્પતિવર્ગ) નાજ તાબામાં છે. માત્ર છોડવાજ ‘ પ્રોટોપ્લાઝમ ’ બનાવી શકે છે. પ્રાણીઓને તો તૈયાર થયેલ (ઓર્ગેનિક) ખોરાકની આવશ્યકતા રહે છે,અને આવો ખોરાક પણ પચીને શરીરના અંગભૂત બની જાય તે પૂર્વે થોડી ઘણી શુચવણ ભરેલી પચનક્રિયામાંથી તેને પસાર થવું પડે છે. દાખલા તરિકે, ઘેટાંના શરીરનું પ્રોટોપ્લાઝમ (રક્તમાંસાદિ સમઘાતુઓ) મનુષ્યના શરીરના અંગરૂપ પ્રોટોપ્લાઝમ સીધી રીતે બની જઈ શકતું નથી, પણ પહેલાં તો મોટે ભાગે તેનું રાસાયનિક પૃથક્કરણ થવાની અને મનુષ્યનાં શરીરને અતુકલ પુનઃ રચાવાની જરૂર પડે છે. વનસ્પતિવર્ગમાં આ પ્રમાણે બને તો તે અપવાદરૂપ લેખાય છે. સામાન્ય રીતે તો પાંડાંની આસપાસ હમેશાં વ્યાપી રહેલી ક્ષવામાંથી અને મૂળીઆંને ન્હવરાવી રહેલ જળમાંથી પ્રોટોપ્લાઝમ બનાવવા માટે મળી આવે તે તત્ત્વો વનસ્પતિ વિના ફેરફારે ચૂસી લે છે.”

પ્રાણીઓ અને વનસ્પતિ વચ્ચેના ઉપર કહેલા આહાર સંબંધીના તફાવતનો એક પેટા ભેદ એ છે કે, પ્રાણીઓને શ્વાસમાં ઑક્સીજન વાયુ અંદર લેવાની અને કાર્બોનિક ઑસિડ ગેસ નામનો વાયુ બહાર કાઢવાની ક્રિયા છવે ત્યાં સુધી સતત કર્યા કરવી પડે છે. એથી ઉલટું પ્રાણીઓને જે ઝેર રૂપ છે તેવી તેમણે પ્રશ્વાસમાં બહાર કાઢી નાંખેલી કાર્બોનિક ઑસિડ ગેસ લીલી વનસ્પતિ ચૂસી લે છે અને તેમાંથી કારબન પોતાના પોષણને માટે રાખી લેઈ પ્રાણીઓને ઉપયોગી એવા ઑક્સીજન વાયુને બહાર કાઢે છે.

એક તરફ નિર્જીવ પદાર્થો અને બીજી તરફ વનસ્પતિ વર્ગ એ બન્નેથી કથી કથી બાબતમાં પ્રાણીઓ (મનુષ્ય સુધાં) જુદાં પડે છે, તે સંબંધી અતિ સંક્ષિપ્ત વિચાર આપણે ઉપર કરી ગયા. હવે, પ્રાણીઓ સંબંધીના વધુ અભ્યાસમાં ખીજા કેવા કેવા પ્રશ્નો ઉભા થવાનો સંભવ છે તે વિચારવાનું બાકી રહે છે.

પ્રાણીઓ લાખો જાતનાં છે, એટલે તેમના વિષે વિચાર કરવા જતાં, જે, અનેક સવાલો ઉઠવાનો સંભવ છે, તે સવાલોને સગવડની ખાતર પાંચ મોટા વર્ગમાં નીચે પ્રમાણે વહેંચી નાંખી શકાય તેમ છે:—

અ. આકાર અથવા સ્વરૂપ સંબંધી (Morphological) એટલે કે, અમુક પ્રાણી કેટલા પગવાળું છે, પાંખોવાળું ઉઠનારું છે, કે પેટ ધસીને જમીનપર ચાલનારું છે, અગર તે પ્રાણીમાં તરી શકે તેવા અવયવવાળું જળચર છે? તેના શરીરની અંદર કેટલા આંતર અવયવો (Organs) કેવા આકારના છે, અને તે પરસ્પર કેવા સંબંધથી જોડવાયેલા છે? અને છેવટે દરેક અવયવ કેવા પ્રકારની તંતુજળ (Tissues) થી અને કેવી જાતનાં 'સેલ્સ' (Cells) અંગર પુટથી રચાયેલા છે? વગેરે, વગેરે.

વ. ક્રમશઃ સ્વરૂપ પરિવર્તન સંબંધી (Developmental) એટલે કે મનુષ્ય તેમજ અન્ય પ્રાણીઓ વર્તમાનકાળમાં પુખ્ત ઉંમરે જે સ્વરૂપ કે આકારને ધારણ કરે છે, તે સ્વરૂપ કે આકાર પ્રાપ્ત કરવાને માટે દરેક પ્રાણીની જાતને આગલા જમાનાઓમાં કેવા કેવા સ્વરૂપના ફેરફારોમાંથી પસાર થવું પડ્યું હતું, તેમજ આ એકજ જન્મની વાત કરીએ તો પણ ગર્ભાધાનથી આરંભીને પુખ્ત વયે પહોંચતા સુધીમાં શરીર કેવા કેવા સ્વરૂપના ફેરફાર (Development) માંથી પસાર થાય છે? તેમજ જુદા જુદા કાળે શરીરની અંદરના અવયવો અને તંતુજળમાં કેવાં સ્વરૂપાવરણાન્તરો થતાં રહે છે? ઇત્યાદિ, ઇત્યાદિ.

ક. લાક્ષણિક કાર્ય સંબંધી (Functional). એટલે કે, જગતમાં અનેક વર્ગનાં પ્રાણીઓ છે, અને તેમાંથી દરેક વર્ગ સમગ્ર સૃષ્ટિને સહાયક થઈ પડાય અને અન્ય વર્ગથી ઝાળખાઈ શકાય તેવું ખાસ કાર્ય બજાવે છે. દાખલા તરીકે અન્ય કોઈ પ્રાણીથી ન બની શકે તેવાં, અન્ય પ્રાણીઓને મદદરૂપ થઈ પડે તેવાં, તથા ખીજાં પ્રાણીઓમાંથી પોતાને ઝાળખાવી આપે તેવાં કેટલાંક લાક્ષણિક કાર્ય મનુષ્ય પ્રાણીને ક્યાં કરવાનાં છે? દરેક મનુષ્ય તેમજ અન્ય પ્રાણીઓના શરીરમાં રહેલ હૃદય, ફેફસાં, યકૃત, જઠર આદિ વિધવિધ અંતરાવયવને દરેકને ક્યાં ક્યાં કાર્ય પરસ્પર સંપીને આખા શરીરનું સર્વોત્તમ હિત સધાય તેવા હેતુ પૂર્વક કેવી રીતે કરવાનાં છે? તેમજ વિવિધ અંતરાવયવ નેનાથી રચાયેલા છે તેવી જાત જાતની તંતુજળ (Tissues=ટીસ્યુઝ) અને પુટ અથવા ગોલક (Cells=સેલ્સ) ને અવયવોની તરેહવાર ક્રિયાઓ યથારિથત બજાવવામાં કેવી રીતે જાત જાતની મદદ કરવાની છે? વગેરે, વગેરે,

ઢ. ફેરફાર વિષયક વિભાગ સંબંધી (Distribution in Time and Space). એટલે કે, અમુક અમુક જાતનાં મનુષ્યો અને પ્રાણીઓ કયા યુગમાં અને પૃથ્વીના કયા ભાગ અગર પ્રદેશમાં જીવન ગાળતાં હતાં, અગર હાલમાં જીવન ગાળવાને માટે સરખાવણાં છે? ઇત્યાદિ.

ઠ. કારણનિર્ણય સંબંધી (Aetiological), અર્થાત્, ઉપર જણાવેલા

અ, વ, ક, ડ એ વર્ગમાં જણાવેલી વસ્તુ સ્થિતિ કેવી રીતે, ક્યાં કારણોને લીધે થવા પામી હતી અગર થઇ છે? વગેરે.

ઉપર લખેલ અ, વ, ક, ડ વગેરેને લગતા વિવિધ પ્રશ્નો સંબંધી ચર્ચા કરનારાં અલગ અલગ શાસ્ત્રો બનેલાં છે; જેમાંનાં મુખ્ય નીચે પ્રમાણે છે:—

અ. વિભાગ. Morphology.

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------|
| ૧. શરીરસ્વરૂપશાસ્ત્ર | } Zoology='ઝુલોજી.' |
| The Morphology of Organisms | |
| ૨. અવયવોના સ્વરૂપ સંબંધીતું શાસ્ત્ર | } Anatomy='એનેટોમી.' |
| The Morphology of Organs | |
| ૩. તંતુભળના સ્વરૂપ વિષેતું શાસ્ત્ર | } Histology='હિસ્ટોલોજી.' |
| The Morphology of Tissues | |

વ. વિભાગ. Development.

૧. પ્રાણીઓનું સ્વરૂપ પરિવર્તન { (૧) વ્યક્તિ સંબંધી=Ontogeny='ઓન્ટોજેની.'
(૨) સમગ્ર જાતિ સંબંધી=Phylogeny='ફીલોજેની'.

- | | |
|---|---|
| ૨. અવયવોનું સ્વરૂપ પરિવર્તન=Organogenesis=ઓર્ગેનોજેનેસીસ | } Embr-
yology
='એમ્બ્રી
ઓલોજી.' |
| ૩. તંતુભળ (Tissues)નું સ્વરૂપ પરિવર્તન=Histogenesis=હિસ્ટોજેનેસીસ | |

ક. વિભાગ. Physiology. (ફીઝીઓલોજી).

૧. પ્રાણીશુલ્કધર્મશાસ્ત્ર=The Physiology of Organisms
૨. અવયવ શુલ્કધર્મશાસ્ત્ર=The Physiology of Organs.
૩. તંતુભળ અને ગોલકોના શુલ્કધર્મનું શાસ્ત્ર=The Physiology of Tissues and Tissue-cells.

દ. વિભાગ. Distribution.

કાલાનુસાર વિભાગ=Chronology='ક્રોનોલોજી.'

દેશાનુસાર વિભાગ=Chorology='કોરોલોજી.'

× × × × ×

ખનિજ, ઉદ્ભિજ્જ, પ્રાણી, અને મનુષ્ય એ દૃષ્ય જગતના ચાર મહાન વિભાગનું અતિ ટુંકે દિગ્દર્શન આપણે “વિશ્વના ચણતરની ઇંટ” નામના લેખથી આરંભીને આણું લેખમાં પૂરું કર્યું છે. તે ઉપરથી આપણને જણાયું છે કે:—

(૧) ખનિજ વર્ગ (Mineral Kingdom) નું ખાસ લક્ષણ જડત્વ અથવા સ્થૂલપણું છે, અને તે શુણ્ણને લીધેજ આ સ્થૂલ જગત બની શક્યું છે, અને તેના નિભાવ અને દૃઢતા અગર સ્થાયિત્વ (Stability) નો આધાર પણ તેના ઉપરજ રહેલો છે. આ ખનિજવર્ગ ન હોય તો બાકીના ત્રણ વર્ગ-વનસ્પતિ, પ્રાણી અને મનુષ્યનું અસ્તિત્વ સંભવેજ નહિ. અર્થાત્ અન્ય ત્રણ વર્ગના પાયારૂપ આ ખનિજ વર્ગ છે.

(૨) ખનિજથી ચડિયાતો વર્ગ ઉદ્ભિજ્જ અગર વનસ્પતિ વર્ગ (Vegetable Kingdom) છે. આપણે અગાઉ જોઇ ગયા તેમ ખનિજ ધન તત્વો, પ્રવાહી જળ અને કાર્બોનિક

એસિડ ગેસ આદિ વાયુઓ એ સર્વ નિરવયવ (Inorganic) નિર્નિવ તત્વોને વનસ્પતિ પોતાના ખોરાક તરીકે વાપરે છે; એટલુંજ નહિ પણ નિર્નિવ સૃષ્ટિમાંથી સજીવ સાવયવ (Organic) સ્વરૂપો પેદા કરવાની અતિ ગૂઢ કંદરત દેવીની રસાયનશાળા તે વનસ્પતિ વર્ગ છે. જો આ વર્ગ ન હોય તો પ્રાણી અને મનુષ્યનત ઉત્પન્ન થવા અગર એક દિવસ પણ જીવવા પામે નહિ. કોઈ પણ વનસ્પતિને પેદા થવા માટે નાના મોટા ખીજની અગર તે વનસ્પતિના મૂળ, ડાળ, અગર એવાજ કોઈ અંગની જરૂર પડે છે; એટલે કે, એવા કોઈ સાધન વગર કદિ પણ વનસ્પતિ બનાવી શકતી નથી. આમ હોવાથી પ્રથમવાર આ દુનિયામાં વનસ્પતિ શી રીતે પેદા થઈ હશે, તે વિષે હાલતું વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર કંઈજ ચોક્કસ જવાબ આપી શકતું નથી. છતાં આગેવાન વિજ્ઞાનવિદોતું મોટે ભાગે માનવું એવું છે કે, અન્ય ગ્રહો ઉપરથી ઉડીને વનસ્પતિનાં ખીજ આ પૃથ્વીપર આવેલાં હોવાં જોઈએ. દાખલા તરીકે, The late Lord Kelvin believed that through all space and time life proceeds from life and from nothing else. In an address which this great thinker delivered to the British Association about half a century ago he said, "The hypothesis that life originated on this Earth through moss-grown fragments from the ruins of another world, may seem wild and visionary. All I maintain is, that it is not unscientific."

હા, આ પૃથ્વીપર સજીવ સૃષ્ટિ પ્રથમ ક્યાં, કયે સ્થળે પેદા થઈ, એ સળધમાં ધર્મશાસ્ત્રે એકમત છે. ફિર સાગરમાં શયન કરી રહેલ નારાયણને જગતનું કારણ હિંદુ ધર્મશાસ્ત્રે માને છે. બાઇબલના ઉત્પત્તિ પ્રકરણ (Genesis)માં પણ લખેલું છે કે "In the beginning the spirit of God moved upon the face of the Waters;" and "Let the waters bring forth abundantly the moving creatures that hath life, and fowls that may fly above the earth in the open firmament of heaven." ભાવાર્થ:—સૃષ્ટિના આરંભ કાળે સાગરની સપાટી ઉપર પરમાત્માનું ચેતન્યતત્વ ફરવા લાગ્યું અને તેને પરિણામે જળાયર, ભૂયર અને ખેયર પ્રાણિઓ અને વનસ્પતિની ઉત્પત્તિ થઈ. હાલના વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ પણ કહે છે કે "There is a very definite idea that life originated in the sea. સજીવસૃષ્ટિ પ્રથમ સમુદ્રમાં જન્મ પામી એવો અતિ ચોક્કસ વિચાર પ્રચલિત છે." કારણ કે સજીવ પદાર્થ (Protoplasm= પ્રોટોપ્લાઝમ) જે જે તત્વોનો બનેલો છે તે તે તત્વો (જેવાં કે ઓક્સીજન, નાઇટ્રોજન, કાર્બન, હાઇડ્રોજન અને સોડિયમ વગેરે) હવા અને સમુદ્રના જળમાં અને આપણાં શરીરોમાં એક સરખી રીતે રહેલાં છે. આ કારણથીજ આપણે સજીવસૃષ્ટિના પ્રભવસ્થાન તરીકે 'નારાયણ' ('નારા' એટલે જળ અને 'અવત' એટલે 'ગતિ'. અર્થાત જળને ગતિમાન અથવા સજીવ બનાવનાર તે 'નારાયણ' જેને બાઇબલમાં The Spirit of God moving over the Waters એ શબ્દોથી ઉદ્દેખવામાં આવ્યા છે.) તેમને ગણીએ છીએ.

ઉપર કહ્યું તેમ વનસ્પતિનો સજીવસૃષ્ટિમાં સમાવેશ થાય છે, કારણ કે તે ખીજમાંથી

જન્મે છે, પોતાને માફક આવે તેવો ખોરાક શોધી કહાડી પોતે વૃદ્ધિ પામે છે, પોષક તત્ત્વોવાળા રસતું શરીરમાં અભિસણ (Circulation) કરે છે, બાવી પ્રજનાં ખીજ અને પોતાના જેવીજ પ્રજ પેદા કરે છે, પોતે મનુષ્યોની પેઠે શ્વાસપ્રથાસની ક્રિયા પણ ચલાવે છે, અને પ્રાણીઓની માફક પોતાની મુદત પુરી થતાં મરી જાય છે. આ રીતે Vitality અગર સજીવપણું એ વનસ્પતિનું ખાસ લક્ષણ છે.

(૩) વનસ્પતિથી ચઢતો વર્ગ પ્રાણીઓ (Animal Kingdom) નો છે. તેમનામાં ખનિજવર્ગના સ્થૂલપણા તથા સ્થાયિત્વ (Stability) ના ગુણ, તથા વનસ્પતિના સજીવ-પણાનો ગુણ હોવા ઉપરાંત કેટલાંક ખાસ લક્ષણો હોય છે. વનસ્પતિ અને પ્રાણી વચ્ચેના ખોરાક અને શ્વાસોચ્છ્વાસ સંબંધીતા બેદ તેમજ પ્રાણીઓ એક સ્થળેથી ખીજે સ્થળે ગતિ કરી શકે છે એ વગેરે તફાવતો વિષે આપણે આગળ વિવેચન કરી ગયા છીએ તેથી અને તો પ્રાણીવર્ગનું એક ખાસ ધ્યાન ખેંચે તેવું લક્ષણ જણાવીશું; જે Sentience અથવા લાગણી છે. એટલે કે ખોરાક મળવાથી કુતરો પોતાની પૂછડી હલાવવા તથા આપણા પગ ચાટવા લાગે છે, કોઈ અપરિચીત મનુષ્ય અગર બચકર વસ્તુ જોતાં તે બસવા અને ધુર-ક્રીયાં કરવા લાગે છે. આ રીતે મુખ દુઃખ, રાગ દ્રેષ, હર્ષ શોક, ક્રોધ દયા, ધર્મા ઔદાર્ય આદિ દેહોની અસરને લીધે પ્રાણીઓ અનેક પ્રકારના ભાવ અગર લાગણી સ્પષ્ટ રીતે પ્રકટ કરે છે.

(૪) પ્રાણીઓથી ચઢિયાતો વર્ગ મનુષ્યનો છે. ખીજાં પ્રાણીઓથી જે લક્ષણ વડે માણસ ખાસ ઓળખાઈ આવે છે, અને જે લક્ષણ અમણ માણસોના પણ જોવા, જાણવા, સમજવામાં આવી શકે તેવું છે તે લક્ષણ વાચા અગર વાણી છે. પરંતુ વાચા એ વિચારનું પ્રકટ સ્વરૂપ છે. તેથી મનુષ્યનું ખરું લક્ષણ વિચાર-મનન એ છે. મનુષ્ય (ઇંગ્રેજ 'મૅન') શબ્દ પણ સંસ્કૃત મન્ એટલે વિચારનું-મનન કરવું એ ધાતુ ઉપરથી બન્યો છે; અને ઇંગ્રેજ Man 'મૅન' એટલે મનુષ્ય શબ્દ લૅટીન Mens='મેન્સ' એટલે મન (Mind) ઉપરથી બનેલો છે. હવે મનનો ધર્મ સત્ય (Truth) ને જાણવું તે છે, અને વાચા અગર વાણીનો ધર્મ મન વડે જાણેલા સત્યને પ્રકટ કરવું (To express) એ છે. આટલા માટેજ કેટલાકો મનુષ્યની વ્યાખ્યા કરતાં તેને કહે છે કે Man is a rational animal "મનુષ્ય સત્ય અને અસત્યને ખરખરનાર તથા સત્ય આચરણ કરનાર પ્રાણી છે." હુંકામાં મનુષ્યને મન સત્ય જાણવા માટે અને વાણી તેને પ્રકટ કરવા માટે આપેલાં છે. અર્થાત્ શબ્દ (જાણેલો, લખેલો અગર ધડેલો) એ સત્યનું પ્રકટીકરણ (The Expression of Truth) છે. માટેજ સર્વ ધર્મશાસ્ત્રો કહે છે કે આ જગત શબ્દજ્વલ (જેને બાઇબલમાં The Word કહેવામાં આવેલ છે તે) માંથી ઉત્પન્ન થયું છે. અર્થાત્ સત્ સ્વરૂપ જે પરબ્રહ્મ-પરમાત્મા તેનો શબ્દ એટલે પ્રકટ સ્વરૂપ (Expression) તેજ આ જગત.



નર કે માદા પ્રજા કેવી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે ?

(લેખક: ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી. ઇત્યાદિ.)

અનુસંધાન ૫૪ ૧૮ થી.

“ એક ક્લોન નામના વિદ્વાનનો મત એવો છે કે, દરેક નર પ્રાણીના શરીરમાં બે જાતનાં ખીજ અથવા ‘ સ્પર્મટોઝોઆ ’ (Spermatozoa) પેદા થાય છે, જે બે જાતની વચ્ચે માત્ર તફાવત એટલોજ હોય છે કે એકમાં ખીજના કરતાં એક “ ક્રોમોઝોમ ” (Chromosome)* વધારે હોય છે. આવા એક જાતના ખીજમાંથી નર અને બીજા જાતના ખીજમાંથી માદા ઉત્પન્ન થાય છે. માદાના શરીરમાંથી જે ખીજ (Eggs) તૈયાર થાય છે તે બધાં એકજ જાતનાં હોય છે. છેલ્લામાં છેલ્લી શોધો, ખાસ કરીને ઇ. બી. ઉવીલસનની શોધોથી એમ માલૂમ પડે છે કે આ વાત ઘણી જાતનાં પ્રાણીઓના સંબંધમાં ખરી છે.

“ ત્યારે હવે જન્મનાર પ્રજાની નર અથવા માદા જાતિ શી રીતે નિર્માણ થાય છે ? આને માટે આપણે એવી વાતોના વિચાર કરીએ કે જે ઉવિલસનના ધારના પ્રમાણે ઘણાં જીવંતી બાળકમાં, તથા ગાયર* (Guyer) ના મત પ્રમાણે મનુષ્યના સંબંધમાં પણ, સત્ય છે; અને તે એ છે કે, નરના વીર્યમાં રહેલ ખીજરૂપ અણુઓ (“ સ્પર્મટોઝોઆ ” Spermatozoa) બે પ્રકારનાં અને સ્ત્રીખીજ (અગર ઇંડાં Eggs) એકજ જાતનાં હોય છે. ઉવિલસન કહે છે કે, પુરુષખીજ (સ્પર્મટોઝોઆ) નો સંયોગ થતા પૂર્વે આવા દરેક સ્ત્રીખીજમાં માત્ર એકજ જાતીય ક્રોમોઝોમ (Sex or X-Chromosome) રહેલું હોય છે. પરંતુ નરખીજ અથવા સ્પર્મટોઝોઆ બે પ્રકારના હોય છે, જેમાંના એકમાં જાતીય ક્રોમોઝોમ સુદ્ધ હોતું નથી, અને ખીજ પ્રકારમાં દરેકમાં એક એક હોય છે. હવે જાતીય ક્રોમોઝોમવાળા નરખીજ સાથે સ્ત્રીખીજ મળે ત્યારે જે ઇંડું અગર ગર્ભ બંધાય તેમાં બે ક્રોમોઝોમ હોય, પણ ક્રોમોઝોમ વગરના નરખીજ સાથે સ્ત્રીખીજનો સંયોગ થાય ત્યારે જે ઇંડું અગર ગર્ભ રચાય તેમાં માત્ર એકજ ક્રોમોઝોમ આવે. હવે આ રીતે જે ઇંડાં અગર ગર્ભમાં બે જાતીય ક્રોમોઝોમ હોય તેમાંથી માદા પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે, અને જે ઇંડાં અગર ગર્ભમાં ફક્ત એકજ ક્રોમોઝોમ હોય તેમાંથી નર પ્રજા પેદા થાય છે, એમ ઉવિલસન અને ખીજઓએ સાબીત કર્યું છે. બે જાતનાં નર ખીજ અને એકજ જાતનાં સ્ત્રીખીજવાળાં સર્વ પ્રાણીમાં આ નિયમ એક સરખી રીતે પ્રવર્તેલો જણાય છે. ”

ઉપર લખેલો નિયમ-સિદ્ધાંત-વિચારણા જે બહુજ સહેલાઈથી સમજાય તેમ છે, તે ખરેખર બહુજ જાતનાં પ્રાણીઓને લાગુ પડે છે. બાકી રહેલ કેટલીક જાતનાં પ્રાણીઓમાં ઉપર લખેલો તેનાથી ઉલટોજ નિયમ ખરો હોવાનું જણાય છે: એટલે કે તેવાં પ્રાણીઓમાં

* “ ક્રોમોઝોમ ” એટલે ‘ કોષ ’ (Cell) ની અંદરના કેન્દ્ર અથવા ‘ ન્યુક્લીયસ ’ માં રહેલા રંગીન કણ (Rod-shaped bodies).

એ જાતનાં સ્ત્રીબીજ અગર ઈંડાં અને એકજ પ્રકારનાં નરબીજ (સ્પર્મટોઝોઆ) હોય છે. આવા દાખલામાં નર કે માદા થવાનો આધાર દેખીતી રીતે સ્ત્રીબીજ અગર ઈંડાની જાત ઉપર રહે છે. પરંતુ ઘણાખરા દાખલામાં ઉપર આપેલા નિયમજ સત્ય હોય એમ જણાય છે. આ સિદ્ધાંત ખરેખર સાદો, સહેલાઈથી સમજી શકાય તેવો, અને પ્રોફેસર લીબ (Prof. Loeb)ના શબ્દોમાં કહીએ તો “બહારની કોઈ પણ અસરને લીધે પ્રજની નર યા માદા જાતી નિર્માણ કરવાનું તદ્દન અસંભવીત છે એમ સ્પષ્ટ બતાવી આપનારો” છે. ગર્ભાધાન વખતેજ, તેજસ્વિણે, પ્રજની નર યા માદા જાતિ નિર્માણ—નક્કી થઈ જાય છે, અને તે પછી મન અગર તનની કોઈ પણ અસરને લીધે તે ગર્ભની જાતિમાં ફેરફાર થઈ શકતો નથી. આ ઉપરથી તે નિશ્ચય ઉપર આવી શકાય છે કે, નર યા માદા જાતિનો આધાર કેવળ ભૌતિક કારણોપર અવલંબીને રહેલો હોવાથી, એક યા બીજી જાતિ બનાવવાનો પ્રયત્ન બહુધા નિષ્ફળજી જવાનો સંભવ છે; કારણ કે, જેમાંથી નર અને માદા પ્રજ બની શકે છે તેવી દરેક જાતનાં નરબીજ (સ્પર્મટોઝોઆ)ની સંખ્યા ઘણાખરા દાખલામાં સરખીજ અગર બરાબર હોવાથી ગર્ભમાંથી પેદા થનાર પ્રજ નર યા માદા થવાના સંભવો પણ સરખાજ રહે છે. અને દુનિયાંની વસ્તીગણતરી પણ એજ સાબીત કરે છે કે જન્મનાર બાળકોમાંથી લગભગ અરધાં નર જાતિનાં અને અરધાં નારી જાતિનાં હોય છે. જો માનસિક અગર મનુષ્યના કળજમાં હોય તેવી બાબતોને આધારે જાતિ નિર્માણ થતી હોત તો દુનિયામાં પુરુષોની સંખ્યા નારીજાતિ કરતાં બેહદ વધી જાત. પરંતુ જેમ એક રૂપવાને આપણે પુરતી વખત ઉઠાણીએ તો રાજની છાપવાળી બાજુ જેટલી વખત ઉપર આવશે તેટલીજ વખત લગભગ લખાણવાળી બાજુ ઉપર આવવાનો સંભવ રહે છે. નર કે નારી જાતિની પ્રજ થવામાં પણ આવાંજ મનુષ્યની શક્તિની બહારનાં કારણો કામ કરે છે, અને બન્ને જાતિનું સમતોલપણું દુનિયામાં જાળવી રાખે છે. પ્રોફેસર થોમ્પસન (Professor Thompson) પોતાના “વંશાવતાર” નામના પુસ્તકના ૫૦૫ મા પૃષ્ઠ પર (Heredity, p. 505) લખે છે કે “The facts point clearly to the conclusion that, in man at least, the sex is fixed unalterably at or soon after fertilization. સર્વ જણાયલી વાતો ‘સ્પષ્ટ રીતે એજ નિશ્ચય તરફ આપણને દોરે છે કે, મનુષ્ય જાતમાં તો, ગર્ભાધાન સમયેજ અગર તો ગર્ભાધાન પછી તરતજ પ્રજની જાતિ ફેરફાર ન થઈ શકે તેવી રીતે નિશ્ચિત થઈ જાય છે.”

આટલું છતાં પણ આ વિષયમાં ઉપર લખેલો અભિપ્રાય છેલ્લો નિર્ણય કદાચ ન કહેવાય ! ગમે તેમ પણ માતા પિતાની પરિસ્થિતિ અગર બીજા સંજોગોની અસરને લીધે નર અગર માદા પ્રજ ઉત્પન્ન કરનાર નર બીજ (સ્પર્મટોઝોઆ) ની સંખ્યા અથવા જાતિમાં કદાચ ફેર પડતો હોય એ સંભવીત છે. કદાચ મનુષ્યના કળજમાં હોય એવાં કેટલાંક અજ્ઞાત સાધનો વડે અમુક પ્રકારના સ્પર્મટોઝોઆ ગર્ભોત્પત્તિ કરવાની વધારે લાયકાતવાળા બનતા હોય. આમ થવામાં માતાપિતાનો આહાર પણ કેટલોક ભાગ કેમ ન ભજવતો હોય ? માતાપિતાના વયની અસર પણ આવીજ તરેહની કાં ન થતી હોય ? અગર તો સ્ત્રી પુરુષનાં બીજકો (પીર્ય અને રેતસ) નો મંથોગ થતા પૂર્વે તે દરેક કેટલી મુદતથી પોતા-પોતાના સ્થાનમાં ઉત્પન્ન થયેલ હતાં તે મુદત પણ નર યા માદા પ્રજ થવામાં કારણભૂત

કેમ ન હોય? કદાચ ઉપર ગણાવી તેના કરતાં વધારે દૂરની અસરો પણ જાતિ નિર્ણય કરવામાં નિમિત્ત બનતી હોય તો પણ કોણ જાણે? ઉપર કહી તેની દિશાઓમાં શોધખોળનું ક્ષેત્ર હજુ ખુલ્લું અને વિશાળ છે. અને આ ક્ષેત્રમાં શોધખોળ કરનારે એ પણ યાદ રાખવા જેવી વાત છે કે, મધમાખો (Bees), કીડીઓ (Ants), અને એક જાતનાં જીવેલાં પ્રાણીઓ (Plant-lice) વગેરેમાં સ્ત્રી બીજ અગર ઇંડાં પોતાની મેળે નરબીજ સાથેના સંયોગ કે ગર્ભાધાન ક્રિયા (Fertilization) વિનાં પ્રજનન જન્મ આપી શકે છે, પરંતુ ત્યાં એક વાત ખાસ એ જોવામાં આવે છે કે આવી રીતે જે પ્રજા પેદા થાય છે તે હમેશાં નારી કે માદા જાતિનીજ હોય છે, અને કેદિએ નર જાતિની હોતી નથી. પરંતુ આ બનાવ અગાઉ આપી ગયેલા સિદ્ધાંતને પુષ્ટિ આપતો જણાય છે.

આ રીતે તદ્દન નિશ્ચયપૂર્વક જે વાત મનુષ્યજાતને અત્યાર સુધીમાં જણાઈ છે તે એ છે કે ગર્ભાધાનના સમયેજ નર યા નારીજાતિ નિર્માણ થઈ જાય છે, અને તેમાં પોષકબળી કોઈ ઉપાયે ફેરફાર થઈ શકતો નથી. ખીજ વાત સ્પષ્ટ રીતે એ પણ જણાયેલી છે કે, મનુષ્યજાતમાં અને અન્ય ધણીક જાતનાં પ્રાણીઓમાં નરબીજ યા સ્પર્મટોઝોઆએ જાતના હોય છે, અને સ્ત્રીબીજ (રેતસુ કે ઇંડાં) સાથે સંયોગ થતાં એક જાત નર પ્રજનન જન્મ આપે છે, અને ખીજ જાત નારી-માદા પ્રજનન ઉપજાવે છે. હવે જાણવાનું માત્ર એટલુંજ રહ્યું છે કે, કયા નિયમોને લીધે—ખોરાક, ઉષ્ણતા, વય, બળ, ઋતુસાવની પૂર્વે યા પછીના અચુક દિવસો, વિદ્યારો, વગેરે વગેરે અત્યાર પૂર્વે મનાતા નિયમોને લીધે— એક યા ખીજ જાતના સ્પર્મટોઝોઆ સ્ત્રીબીજના સંબંધમાં આવી નર યા માદા પ્રજા પેદા કરે છે. અને જગતમાં આકસ્મિક રીતે, અગર અમુક જણાયેલા અગર નહિ જણાયેલા એવા નિયમ સિવાય, એક પણ બનાવ બનતો નથી એમ સર્વ વિદ્વાનોનો મત હોવાથી જાતિનિર્ણય થવામાં ગર્ભાધાન સમયે અગર તે પૂર્વે કયા નિયમો પ્રવર્તે છે તે જરૂરી જડી આવવાનો સંભવ રહે છે. અને આ વાત એકસ રીતે જરૂરી ત્યારે જગતના એક અતિ મહત્વના પ્રશ્ન કે કોયડા (a Riddle of the Universe) નો ખુલાસો મળેલો ગણાશે.

૨૧. ઝવેરીના ચર્ચાપત્ર વિષે એક ટુંકો ખુલાસો.*

(લેખક: ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ.)

અન્ય વિદ્વાન જાણકાર સંજ્ઞાનો તરફથી ૨૧. ઝવેરીના ચર્ચાપત્રનો જવાબ આવે તો ઘણુંજ સારું એમ માની આજ દિન સુધી આવરતાથી રાહ જોઈ, પરંતુ તેમાં નિરાશ થવાથી હવે યથામતિ ટુંકો ખુલાસો આત્ર પ્રકટ કરવાની પ્રવૃત્તિ કરવામાં આવે છે. ૨૧. ઝવેરીએ પોતાના ચર્ચાપત્રના આરંભમાંજ લખેલું કે, “શંકાનું નિવારણ કોઈ વૈજ્ઞાનિક અથવા હિન્દી કેળવણી લીધેલા ડૉક્ટર સાહેબ કે નેચરલીસ્ટ કરશે તો મારા પર મોટું ઉપકાર થશે. દરેક બાબતમાં માથું મારી પ્રસિદ્ધ થવા ઇચ્છનારાએ જવાબ આપવા કોશીશ કરવી નહિ એવી વિનંતી છે. માત્ર જાણકારોએજ જવાબ આપવાની કૃપા કરવી.”

* મૂળ ચર્ચાપત્ર ઓક્ટોબર ૧૯૧૪ ના ૫૪૪૬૩ ઉપર “ધન્વતર” માસિકમાં પ્રસિદ્ધ થયેલું છે. —તા.ગ્રી.

હવે ‘વૈજ્ઞાનિક’ ‘ઉચ્ચ કૅળવણી લીધેલા ડૉક્ટર કે નેચરેલીસ્ટ’ અથવા ‘જાણકાર’ હોવાનો દાવો કરવા ખાતર અત્રે એ શબ્દ લખવાની આ પ્રવૃત્તિ થઇ નથી. પરંતુ “ન-માથા કરતાં ઠાણામાથા સારા” “Something is better than nothing” એ વાત કદાચ રા. ઝવેરીને પણ માન્ય હશે એમ માની લેઇ પોતાની જાણમાં એવી થોડીક બાબતો અત્રે લખવા ધારી છે. માટે તેમ કરવાથી “દરેક બાબતમાં માથું મારી પ્રસિદ્ધ થવા ઇચ્છનારા” માં આ લેખકની ગણના કરી દેવાની ઉતાવળ રા. ઝવેરી નહિ કરે એવી આશા છે. વળી રા. ઝવેરીના અર્થાપનમાં પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાન અને પૂર્વની ધાર્મિક દિલ્લસુરિયું એવું તો વિચિત્ર સંમિશ્રણ છે કે, તેમણે ઉભી કરેલી ગુંચવણો ઉકેલવા માટે જરૂરનું વિજ્ઞાન તેમજ રિલિજિયસીયું ઉડું જ્ઞાન પોતે ધરાવે છે એમ લેખકે કહેવું તે કેવળ ધૃષ્ટતાજ લેખાય. છતાં પ્રાપ્ત અલ્પ સાધનોનો ચોડો ઉપયોગ અહિં કરવા ધાર્યો છે. અને આ માસિકના અધિપતિ સાહેબની આજ્ઞા મુજબ જેમ અને તેમ જગા પણ થોડીજ રોકવાનો પ્રયત્ન કરવાનો છે.

‘એક અમુક વર્ગના પ્રાણીને પેટ તદ્દન જીદા વર્ગનું બીજું પ્રાણી અવતરે નહિ’ એ નિયમ જે રા. ઝવેરીએ લખ્યો છે, તે સંબંધમાં એટલુંજ કહેવાનું કે મોટા મોટા ઉત્પાતો અગર ક્રાન્તિઓ કુદરતને બહુ પસંદ નથી, અને તેથી તેવા આકસ્મિક મોટા ફેરફારો કાંતો કુદરત થવા દેતી નથી, અગર કદાચ થવા પામે છે તો તેમને સ્થાયી સ્વરૂપ ધારણ કરવા દેતી નથી. આજ નિયમને લીધે કલમ કરેલી વનરપતિ અને ખચ્ચર જેવાં પ્રાણીઓ વર્ણસંકર—ઉત્ક્રિષ્ટ Evolution ‘ઇવોલ્યુશન’ના વિશ્વવ્યાપી નિયમની વિરુદ્ધ—હોવાથી કુદરત તેમની પાસેથી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાનું સામર્થ્ય લેઇ લે છે. પરંતુ ધીમે ધીમે તો સર્વ જાતના ફેરફાર કુદરત કરી શકે છે. અને તે નિયમેજ એકજ જાતના મૂળ પદાર્થમાંથી પંચ મહાભૂત—અગર તો હાલનું વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર કહે છે તેમ—એકજ જાતનાં ઇલેમેન્ટ્સમાંથી જાત જાતનાં રાસાયણિક તત્ત્વો Elements; અને તેમાંથી મિશ્ર પદાર્થો, તેમાંથી સજીવ અણુઓ, અને તેમાં ફેરફાર કરતે કરતે લાખો કરોડો જાતની વનરપતિ અને પ્રાણીઓ અને છેવટે મનુષ્ય પેદા થયાં છે.

‘સડવું અગર સડીને ઢીઠા પડવા એ તો શરીરની અંદર બનતું નથી’ આવું રા. ઝવેરીનું વચન ખરી વાતથી ઉલટું છે. ખાધેશો ખોરાક અને શરીરના અન્ય ભાગો સડવાથી થતાં અનેક દરદા વિષેના અનુભવ સર્વ વેદ ડૉક્ટરો અને દરદીઓને પોતાને પણ હોય છે. શરીરમાં અન્ન વગેરે સડી શકેજ નહિ એમ માનવાનું કારણ રા. ઝવેરી એ બતાવે છે કે, ‘શરીર તે એક હવાની સારી આવજવવાળી જગા છે.’ હવાની આવજવવાળી જગામાં સડો થઈજ ન શકે એવી તેમની માન્યતા કેટલી જૂઠ્ઠાભરેલી છે, તેનો અનુભવ કરવો હોય તો રા. ઝવેરીએ પોતે જે રાધેશો ખોરાક ખાય છે તેજ ખોરાકને ‘એક સારી હવાની આવજવવાળી જગામાં’ થોડા દિવસો સુધી મૂકી છાંડવો અને પછી જોવું કે તેમાં સડવાની અને ઢીઠા પડવાની ક્રિયા ચાલી શકે છે કે નહિ.

મનુષ્યોના શરીરની અંદર રહેલ વિવિધ જાતનાં સજીવ અણુઓ અગર ‘સેક્સ’ ને રા. ઝવેરી મનુષ્યના કરતાં પણ વધારે ઉચ્ચ પદ આપવા ધારે છે. અર્થાત્ તેમના મત પ્રમાણે આવાં સેક્સજ “ખરા વિદ્વાન” અને “મનનશીલ મનુષ્ય” ગણાવાં જોઈએ.

પરંતુ આવો અભિપ્રાય પ્રકટ કરતી વખતે તેઓ પ્રાણીઓ અને મનુષ્ય વચ્ચે શો ખૂંદો ભેદ છે તેજ વિસરી જતા લાગે છે. ખનિજ, વનસ્પતિ, પ્રાણી અને મનુષ્ય એ ચાર વર્ગની વચ્ચેના તફાવત ઝડપેદના ઐતરેય આરણ્યકમાં બહુ સારી રીતે વર્ણવેલા છે, જેનો સાર બાપુ ભગવાનદાસ નીચેના શબ્દોમાં આપે છે. *The minerals exist, plants feel, animals know, but know not that they exist and feel and know; while man exists, feels, knows.* ખનિજ પદાર્થો ફક્ત હસ્તીજ ધરાવે છે; વનસ્પતિમાં અસ્તીત્વ અને લાગણી એ બને છે, પ્રાણીઓમાં અસ્તીત્વ, લાગણી અને જાણવા-ઝાણખવાની શક્તિ છે, પરંતુ પોતે અસ્તીત્વ, લાગણી અને જાણવા-ઝાણખવાની શક્તિ ધરાવે છે એ વાતનું પ્રાણી-પશુ-પક્ષીને જ્ઞાન કે જ્ઞાન હોતું નથી; પરંતુ મનુષ્યને અસ્તીત્વ, લાગણી, જાણવા ઝાણખવાની શક્તિ એ વગેરે પ્રાણીઓની સર્વ શક્તિઓ મળેલી હોય છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ તે ઉપરાંત તેને સ્વભાવ મળેલું હોય છે જે વડે તે જાણી શકે છે કે પોતે અસ્તીત્વ ધરાવે છે, પોતે લાગણીવાળો છે, પોતે જાણી-ઝાણખી વસ્તુઓનો અને વિચારોનો સારાસાર વિવેક કરી શકવાની શક્તિ પણ ધરાવે છે.”

પુખ્ત વય થયા પછીજ, એટલે ૧૪-૧૬ કે ૧૮ વર્ષની વય થયા પછીજ, પુરુષના શરીરમાં વીર્ય અને તેની અંદરના સ્પર્મકોષોમાં પેદા થવા લાગે અને તે પહેલાં બાલ્યકાળમાં તેમનું નામ નિશાન પણ શરીરમાં ન મળુમ પડે એ વાત રા. ઝવેરીની સમજનાં ઉતરતી નથી. પરંતુ એવા દાખલા વિશ્વમાં સ્થળે સ્થળે દુર્ગોચર થાય છે. રાયણના ઝાડ પર પા કે અરધી સદી થઈ ગયા પછીજ રાયણાં આવે છે તે પહેલાં તે ઝાડને મૂળથી તે ટોચ પર્યંત તપાસી જુઓ તો તેમાં રાયણાંનું નામ નિશાન પણ જણાતું નથી. આજ પ્રમાણે અન્ય વનસ્પતિ અને પ્રાણીઓ વિષે પણ સમજ લેવું.

એકજ પ્રકારના સ્ક્રમમાંથી ‘સ્પર્મ’ અને ‘જર્મ’ અગર નરખીજ શી રીતે પેદા થઈ શકે એ રા. ઝવેરીની શંકા છે; જેનો ટુંકામાં ટુંકા જવાબ એજ છે કે, એકજ જાતની જમીન, હવા, પાણી, પ્રકાશ, વાયુ વગેરે મળવા છતાં કૌંસવચના છોડ ઉપર કૌંસાં અને મોગરાના છોડ પર મોગરાનાં પુષ્પ જે રીતે આવે છે તે રીતેજ કૌંસવચના છોડ કૌંસાં નિપજાવે છે, સ્ત્રી શરીર સ્ત્રીખીજ પેદા કરે છે, મોગરાના છોડ પર મોગરાનાં પુષ્પ આવે છે, પુરુષ શરીરમાં વીર્ય અથવા નરખીજ તૈયાર થાય છે. ભગવાન શ્રી કૃષ્ણદ્ર કહે છે. તેમ સર્વ કાંઈ સ્વમાવસ્તુ પ્રવર્તેતે.

રા. ઝવેરીના ચર્યાપત્રના છેલ્લા પરિચાદમાં જે શંકા ઉઠાવવામાં આવી છે તેનો સાર એવો છે કે માતાના શરીરના રેત્સ (જર્મ) અને પિતાના શરીરના વીર્ય (સ્પર્મ) માં રહેલ અંસપ્રમ્ય છવો એકજ મળીને જે શરીર બનાવે છે તે “મેજમેજાની જાતમાં કેટલાએ સુખ પામવા યોગ્ય છવોને દુઃખ અને દુઃખ પામવા યોગ્ય છવોને સુખ મળી જતું હોય એ સ્વાભાવિક છે,” અને વળી આ રીતે અનેક છવો એકઠા મળી મનુષ્ય રૂપે એકત્વને પામે તો પછી અદ્વિતવાદનું સમર્થન થાય અને દૈવભાવ પાંગળો પડી જાય એવો પણ ભય રા. ઝવેરીને લાગતો જણાય છે. પરંતુ તેમના મનના શાંતવન અર્થે ટુંકામાં એટલુંજ જણાવવાનું કે મનુષ્ય શરીર સ્થાવા માટે સેંકડો કે હજારો સ્પર્મ ને જર્મ એકઠા મળતા નથી પણ માત્ર એકજ સ્પર્મનો સંયોગ એકજ જર્મની સાથે થાય છે. અને તેમ છતાં તે

એ જીવોના આત્મા (અગર જન્મોજન્મ સુખ દુઃખ ભોગવનાર બિન્ન વ્યક્તિઓ) કાંઈ તે ક્ષણે એકત્વને પામી એકજ મનુષ્ય રૂપ થઈ રહેતા નથી. તેઓ તો બન્ને પતિપત્ની રૂપે પોતાના શરીરો એક બીજા સાથે જોડી દેઈ ગર્ભાશયની અંદર પોપણુ, ઉચ્ચતા આદિની પ્રાપ્ત થયેલી અદ્ભુત અનુકૂળતાઓનો લાભ લેઈ, પોતાના જેવાં લાખો અને અમળો 'મેક્સ' અગર સજીવ આણુઓની પ્રજા પેદા કરવા મંડી પડે છે, અને તેમણે પેદા કરેલી આસી અસંખ્ય પ્રજાને નિયંત્રીત કરી તેમની પાસે ધૃષ્ટિત કાર્ય—મનુષ્ય શરીરને રચવાનું—કરાવનાર રાજા તો તેમનાથી બિન્નજ હોય છે; આ રાજા તે તો મનુષ્યનો જીવાત્મા છે. બાળક જન્મીને માતાના ઉદરમાંથી બહાર પડે છે, તે પૂર્વે તો મૂળ સ્વર્મ અને જર્મ રૂપી 'મેક્સ' ની કેટલીએ પેઢીઓ જન્મી, પોતપોતાના કર્મોત્સાર સુખ દુઃખ ભોગવીને નાશ પામી ગઈ હોય છે. જેમ એક મહારાજ્યમાં પ્રજાની દરેક વ્યક્તિ પોતપોતાના કર્મોત્સાર સુખ દુઃખ ભોગવે છે, અને મરી જાય છે, અને તે પ્રજાનો રાજા પોતાના જ કર્મ પ્રમાણે સુખ દુઃખ ભોગવી પોતે પણ મરી જાય છે, તેમ મનુષ્ય શરીરનાં મેક્સના જીવો અને તેમના ઉપર આધિપત્ય ભોગવનાર મનુષ્યના જીવાત્માનો પરસ્પર સંબંધ સમજવો.

રા. ઝવેરીના આ ચર્ચાપત્રમાંનાં ઘણાંક વચનો ટાંકી તેમાં રહેલી ગત્તી (Fallacies) વિશે યથામતિ ટીકા કરી શકાય. પરંતુ રા. ઝવેરીએ તેમજ મ્હેં કાંઈ વિવાદ ખાતર કે ટીકા કરવા ખાતર કલમ પકડેલી નથી, તેથી પોતાને સત્ય વાતનું સ્વરૂપ જેવું સમજાવું હોય તેજ યથાશક્ત્ય પ્રકટ કરવાની જરૂર છે, અને તેજ વખતે આ માસિકનાં ઉપયોગી પૃષ્ઠ જેટલાં થોડા પ્રમાણમાં રોકાય તેમ કરવાની તત્ત્વીશ્રીની આજ્ઞા પણ લક્ષમાં રાખવાની છે. તેથી એક મનુષ્યના જન્મથી તે મરણ પર્યંત જે જે અગત્યના બનાવો બનતા રહે છે તેમાંથી જે જે બનાવો વિશે રા. ઝવેરીએ પ્રશ્ન ઉપસ્થિત કર્યા છે તેનો ટુંક ખુલાસોજ હવે લખવાનો બાકી રહે છે.

રસાયનશાસ્ત્ર, વિદ્યુતશાસ્ત્ર વગેરેને લગતા કોઈ પણ બનાવ બનવાને માટે એ બાબતોની આવશ્યકતા રહે છે. એક તો તે તે શાસ્ત્રના મૂળ પાયારૂપ બળ (રાસાયનિક આકર્ષણ, વિજળી વગેરે), અને બીજું તે તે બળને પ્રકટ થઈ કાર્ય કરવા માંડવા માટે જરૂરના સંજોગો અને સાધનો (Conditions or Occasions). આજ નિયમ જીવનશાસ્ત્રમાં પણ પ્રવર્તે છે. આમાં મનુષ્યનો જીવાત્મા (The Vital Principle in Man) તે કાર્ય કરનાર શક્તિ છે, પરંતુ દૃષ્ય જગતમાં પ્રકટ થવા માટે અચુક અનુકૂળતાઓની અતિ આવશ્યકતા રહે છે. આ અનુકૂળતાઓ સ્વર્મ-જર્મના ગર્ભાશયની અંદર થતા સુયોગ્ય સંલગ્નથી પ્રાપ્ત થાય છે, એટલે તે સ્વર્મ-જર્મ અને તેમની પ્રજા એટલે 'મેક્સ'નાં શરીરો અને શક્તિઓને સુયોગ્ય રીતે નિયમીત કરી મનુષ્ય શરીર રચવાનું કામ કરવાનું મનુષ્યનો જીવાત્મા શરૂ કરે છે. જેમ જેમ કામ આગળ વધતું જાય છે, શુચ્ચવણ (Complexity) વધતી જાય છે, શરીર-સામ્રાજ્યમાં સુધાગે આગળ વધતો જાય છે, તેમ તેમ Specialization અથવા ગુણવિશેષતા પણ દરેક 'મેક્સ' માં વધતી જાય છે. (આપણી સમાજમાં પણ એમજ બન્યું છે અને બને છે. વેદકાળમાં જે એકજ જાતિ હતી તેમાંથી જુદા જુદા ગુણકર્મવાળી ચાર વર્ણ કે તેથી પણ અધિક જાતિઓ બનેલી આપણે જોઈએ-જાણીએ છીએ). આ રીતે મૂળ એકજ જાતનાં 'મેક્સ'માંથી ગુણવિશેષતા વધતાં 'વૉન્ડરિંગ મેક્સ' અથવા 'લ્યુકાસાઇટ' નામનાં મેક્સ બન્યાં, જેઓ શરીરમાં પોલીમોર્ફ કે મેન્ટીનું કામ બજાવે છે; 'ટસ્ટ મેક્સ'

સ્વાદ પારખવામાં કામ લાગે છે; 'મોટર સેલ્સ' શરીરમાં ક્રિયા અગર ગતિ પેદા કરવાનું કામ બજાવે છે; 'વેસોફેરીલ સેલ્સ' રક્તશિરાઓ રચે છે; વગેરે વગેરે. મનુષ્યને પોતાને જીવતા રહેવાને જે જે અનેક ક્રિયાઓ પોતાના શરીરમાં ચાલતી રાખવાની જરૂર છે તે તે સર્વ કામ આવાં જાત જાતનાં 'સેલ્સ' તેને માટે બજાવે છે, પરંતુ તેટલા માટે તેવાં સેલ્સ કાંઈ 'ખરાં વિદ્વાન' કે 'મનશીલ મનુષ્ય' પોતાને 'છાતી ટોપીને' કહેવરાવી શકે નહિ. રા. ઝવેરી જે એમ માને છે કે તેઓ આમ કહી શકે, તેની વિશ્વદ્રષ્ટિનાં કારણ એમ આગળ આપી ગયા છીએ. છતાં એને વધારે સ્પષ્ટિકરણ કરવાનું કે આત્મસંરક્ષણ એ પ્રાણી માત્રનો સ્વભાવસિદ્ધ ગુણ છે. પોતાના આવા સ્વભાવને અનુસરીનેજ દરેક સેલની પ્રત્યેક ક્રિયા થાય છે, અને તેમ થતાં અંતરે, કાંઈ ખાસ પ્રયત્ન સિવાય, આખા શરીરનું પણ સાથે સાથે હિત સધાય છે. જેમ બિલાડી ઉદરને મારે છે તે વખતે તે દ્રક્ષ્ય આહાર મેળવી તે રીતે આત્મસંરક્ષણ કરવાના હેતુથીજ પ્રવૃત્તિ આદરે છે, છતાં તેની તે ક્રિયાની મારફત તેના સમજવામાં પણ ન આવે તેવી રીતે મનુષ્યના અને હુનિયાંના કેટલાક માણસો ઉદરહાર થતું નુકશાન અટકી તે માંદગીમાં રક્ષણ થાય છે; છતાં બિલાડીએ અન્યના રક્ષણ કરવાનો હેતુ બરાબર સમજીને પ્રવૃત્તિ આદરેલી નહિ હોવાથી તે "ખરી વિદ્વાન" થઈ શકતી નથી. તેવીજ રીતે શરીરનું દરેક સેલ પોતાનાજ સુખ અને નિર્વાહને માટે વિવિધ ક્રિયા કરે છે, વિવિધ જાતના રસો પેદા કરે છે, કેટલાક પદાર્થોને ખાઈ જાય છે, અને તે રીતે અજાણતાં આખા શરીરને—પોતાના ખીજા 'સેલ' ભાગ્યોને અને શરીરના રાજા મનુષ્યજીવાત્માને—લાભ કરે છે, એ સારી વાત છે, પણ તેઓ પોતાનો ધર્મ યથાસ્થિત બજાવે છે તેથી તેઓ પોતાનું 'સેલ' એવું નામ સાર્થક કરે છે, એટલુંજ તેમના ગુણાનુવાદમાં કહી શકાય. એથી વધારે કહેવું તે કેવળ અતિશયોક્તિજ લેખાય.

હવે ઉપર કહ્યું તેમ જુદા જુદા સ્વભાવ કે ગુણવાળાં સેલ્સ શરીરમાં હિતવન્ન થયા પછી "Birds of a feather flock together" જેવાને તેવા મળે " એ કહેવત પ્રમાણે પિત્ત પેદા કરવાના ગુણવાળાં સેલ્સ બધાં એકઠાં થઈ એક જુદુંજ ગામ કે પોળ વસાવે છે, જેને યદૃત કે લિવર કહે છે; ખીજાં સુત્ર તૈયાર કરવાનું કામ પસંદ કરનારાં જુદેજ સ્થાને એકઠાં નિવાસ કરે છે, અને તેમના નિવાસસ્થાનને સુતપિંડ કે ક્રીડની (ગુરો) કહેવામાં આવે છે; અન્ય કેટલાંક સેલ્સ જેઓ યોગ્ય સમયે વીર્ય કે સ્પર્મટોઝોઆ બનાવનારાં હોય છે તેઓ વળી પોતાને અનુકૂળ સ્થાને જઈ પડાવ નાંખે છે; અને તેજ રીતે ખીજાં કેટલાંકના નિવાસસ્થાન કે સમુહને ખીજાશય કે 'ઝોવરી' કહે છે જેમાં રેતસૂ કે સ્ત્રીઅંડ તૈયાર થાય છે. આવા આવા દરેક કારખાનાના કારીગરો તે સેલ્સ છે. તેઓ પોતાનાજ સુખને ખાતર કામ કરે છે. અને તેમને કામ કરવા માટે જે માલ પુરો પાડવામાં આવે છે તે લોહી છે. લોહીમાંથી તેઓ પોતાને પસંદ પડે તે સામગ્રીઓ આરોગે છે, (જગતમાં કેટલાંક ફળ ખાનાર, કેટલાંક વિષા કે માટી ખાનાર, કેટલાંક મુઠ્ઠાં ખાનાર પ્રાણીઓ હોય છે, તેમ સેલ્સમાંથી પણ કેટલાંકને એક બીજા ભાવે છે અને બીજાં કેટલાંકને આપણે મલીન કચરા કહીએ તેજ ભાવે છે, અને કષ્ટરૂપાએ સર્વેને ભાવતું મોજન મળી રહે છે.) આ રીતે ખાધેલા ખોરાક, પીધેલા જળ, ખેંચેલા શ્વાસ, અને મદદ કરેલા પ્રકાશ દત્તાદિમાંથી લોહી, વીર્ય આદિ સમ ધાતુઓને બનાવવાનું કામ એક યા વધુ જાતનાં સેલ્સ એકઠાં મળી કરે છે.

ધારવા કરતાં આ ‘ખુલાસો’ વધારે લાંબો થઈ ગયો છે તેથી હવે અત્રેજ વિરમીશું. અમારા સન્નન મિત્ર રા. ઝવેરી આ થોડાક ‘ખુલાસાથી આનંદમય’ કદાચ નહિ થઈ જાય તો અદ્ય સંતોષ તો અવશ્ય પામશેજ એવી હું આશા રાખું છું. આ લેખમાં કોઈ વચનોમાં રા. ઝવેરીભાઈને અગર અન્ય કોઈને કટુતાનું ભાન થાય તો તે ફક્ત વિનોદમય કટાક્ષ રૂપેજ વપરાયલાં અગર તો અન્યથાવશ્યે વપરાઈ ગયેલાં માની ક્ષતવ્ય ગણાશે એવી ઉમેદ કે વિનંતી છે.

સ્વીકાર.

શ્રી સસ્તું સાહિત્યવર્ધક કાર્યાલય (અમદાવાદ)—જેના મંત્રી અને વ્યવસ્થાપક સિદ્ધ અખંડાનંદજી છે, તે ખાતુ ગુજરાતી વાંચક વર્ગની બહુજ કીમતી સેવા બજાવી રહ્યું છે. “વિવિધ અંથમાળા”, “ચરિત્રમાળા”, “બૃહદ્ અંથમાળા” વગેરે રૂપે ઘણું સારું વાંચન પ્રજાને પુરું પાડવામાં આવે છે. સંવત ૧૯૭૦ ની સાલના “વિવિધ અંથમાળા”ના બધા “મહુકા” અમને મળ્યા છે તે ઉપરથી દરેક મહુકાના વિષયની પસંદગી સારી રીતે થયેલી જણાય છે, અને તે વાંચનારને ધાર્મિક, નૈતિક, સામાજિક ઉપદેશ કે બોધ, વ્યાખ્યાનો, જીવન ચરિત્રો અને ટુંકી વાર્તાઓની મારફત મળી શકે તેમ છે. વર્તમાન ઐતિહાસિક યુગના સર્વોત્તમ યોદ્ધા, ઓગણીસમી સદીના સૈન્યી મહાન પુરોહિતોના એક, સર્વદેશી ખુદિમત્તાવડે સમગ્ર સભ્ય તેમજ અસભ્ય જગતને પોતાના કાળમાં દિગ્મુક કરનાર, સ્વાત્મબલ વડે એક સામાન્ય સિપાઈની હાલતમાંથી સર્વાનુમતે એક મહાનમાં મહાન શહેનશાહ પદે પહોંચનાર, Great in war but greater in peace યુદ્ધ કરતાં પણ પોતાને મજેલા અદ્ય શાન્તિના કાળમાં પોતાની અધિકતર મહત્તાનું જગતને ભાન કરાવી આપનાર, ટુંકામાં એક અપૂર્વ વિલક્ષણ નરરત્ન નેપોલિયન બોનાપાર્ટનું જીવનચરિત્ર જે શ્રીયુત્ત ઇંગ્લેન્ડ વેદાલંકારે હિંદીમાં અતિ ઉત્તમ રીતે સંક્ષિપ્તમાં લખેલું છે, તેનું ભાષાન્તર ગુજરાતીમાં કરાવી વિવિધ અંથમાળાના મહુકા તરીકે પુરું પાડ્યું છે, એ કામ ઘણુંજ ધન્યવાદને પાત્ર છે. વર્તમાન યુગના ભારતવર્ષના ધાર્મિક આકાશમાં બહુ પ્રખર પ્રકાશથી દેદિપ્યમાન તારા રૂપે જગતી રહેલ પરમ પદાર્થ સ્વામી રામતિર્થની ઓળખ ઇત્રેજ નહિ જણનાર વર્ગને સારી રીતે કરાવી તેમના મધુર ધાર્મિક ઉપદેશામૃતનો સ્વાદ અખાડવાની પહેલ પણ આ ખાતાએજ કરી છે. ચરિત્રમાળાનાં કોઈ કોઈ પુસ્તકો, તેમજ રાજસ્થાનનો ઇતિહાસ અને શિવાજી ઇત્રપતિ એ “બૃહદ્ અંથમાળા”નાં પુસ્તકો અમારા વાંચવામાં આવ્યાં છે, અને તે વિષે પણ અમે તેના લેખક તથા પ્રકાશકને ધન્યવાદ ખરા દિલથી આપીએ છીએ. જાહેર ખજાર ઉપરથી અમે જોઈ શકીએ છીએ કે આ ખાતાએ વેદક જેવા લોકોપયોગી વિષયને ખાતલ રાખ્યો નથી, પણ આર્યસિંધુ નામના સ્વ. શંકર દાજી શાસ્ત્રીપદે આયુર્વેદ મહોપાધ્યાયના લખેલા અંથની આશ્રિતિ સોંધી કીમતે (મૂળ અંથ સાત રૂપે વેચાતો હતો એમ અમારી જાણમાં છે) બહાર પાડી છે. વળી સાંભળવા પ્રમાણે હાલમાં શ્રી મહાભારત, સ્વામી વિવેકાનંદના લેખો, વગેરે પણ બહુ સસ્તી કીમતે આપવાની યોજના આ ખાતા તરફથી થઈ રહી છે. પરોપદેશે પાષિદત્યં સર્વદા સુકરં નૃણામ્

“ કરવા કરતાં કહેવું સહેલું છે ” એ નિયમ પ્રમાણે ઘણાંકો તરફથી આ ખાતાની ઉપયોગીતા ઉતારી પાડવાનો પ્રયત્ન થતો જોવામાં આવે છે. કેટલાકો તો સ્વાર્થ અગર દ્રેષથી પણ દીકા કરવા અગર આડકતરી રીતે કટાક્ષ કરવા પ્રેરાય છે એ દિલ્લગીરીની વાત છે. કોઈ કહે છે કે પુસ્તકોની પસંદગી સારી થતી નથી, કોઈ કહે છે કે ખીજાઓએ છપાવ્યાં હોય તેનાં તેજ પુસ્તકો આ ખાતું ફરી છપાવે છે અને નવા અંથોનો આપણી ભાષામાં ઉમેરો કરતું નથી, કોઈ કહે છે કે ભાષાન્તરો કરનારાની ઝાઝી આવડને લીધે આ ખાતાનાં ભાષાન્તર રૂપ પુસ્તકો દોષવાળાં હોય છે, કોઈ ક્યાંદ કરે છે કે સારા વિદ્વાનોને સારું વેતન આપી ઉત્તમ નવા અંથો આ ખાતું બહાર પાડતું નથી એ તેનો મોટો દોષ છે, કોઈ કહે છે કે છુટા અંથો ખરીદનારને આ ખાતાનાં પુસ્તકો સસ્તાં મળતાં નથી એ ખામી દૂર થવી જોઈએ, વગેરે વગેરે. આવી આવી દીકાઓના યોગ્ય જવાબ આ ખાતાના મંત્રીએ પ્રસંગોપાત આપેલા છે, અને આપતા રહેશે એમ અમે માનીએ છીએ. અમારો પોતાનો નમ્ર અભિપ્રાય એવો છે કે આ ખાતામાં કેટલાક સુધારા કરવા જોવા છે એ વાત સત્ય છે, પરંતુ સાધનોના અભાવને લીધેજ કદાચ તેવા સુધારા આજદિન સુધી નહિ થઈ શક્યા હોય એ તદ્દન બનવા જોઈ છે. ઇંગ્લેન્ડમાં એક કહેવત એવી છે કે, “ Only the wearer knows where the shoe pinches ” માત્ર પહેરનાર જ જાણે છે કે જોડા ક્યાં કેટલો ડાંખે છે. ” માટે આ ખાતામાં કરવા જોઈતા સુધારા મંત્રીજી અવશ્ય ધ્યાન આપી વિના વિલંબે કરતા રહેશે, તથા આ ખાતાનું સસ્તા તથા સારાપણાનું અતિ અગત્યનું તત્વ બરાબર જાળવાઈ રહે તે માટે ખાતાને અંગે થતાં સર્વ ખર્ચોમાં ઘણીજ કરકસર જાળવવા તરફ ધ્યાન આપવાનું ચાલુ રાખશે એવી અમારી વિનંતી છે, અને તેજ પ્રમાણે આ ખાતા તરફથી થતા ઉત્તમ જનસેવાના કાર્યની હયાતી માટે પ્રજાવર્ગ પોતાથી બનતી સર્વ પ્રકારની મદદ અને ઉત્તેજન આપવામાં પાછી પાની ન કરે એવી અમારી ખાસ બહામણ છે.

સસ્તી વાર્તામાળા—જેના માલિક અને મેનેજર રા. રા. ડાહ્યાભાઈ રામચંદ્ર મહેતા (ટેકાણું મુંબાઈ નં. ૧૩) છે. “ ભારતજીવન ” ના તંત્રી તરીકે, સંખ્યાબંધ નવલકથાઓના લેખક તરીકે, જંગાળી આદિ અન્ય ભાષાઓમાં લખાયેલાં સારાં પુસ્તકોના કાબેલ ભાષાન્તર તરીકે અને અન્ય સાહિત્ય પ્રવૃત્તિ વડે રા. ડાહ્યાભાઈ ગુર્જર વાચકવર્ત્તને સારી રીતે જાણીતા છે. ઇંગ્લેન્ડમાં જેને “ હૅન્ડી કૉમ્પીટીશન ” અગર નિર્દોષ હરિકાઈ કહે છે તે સમાજ અગર પ્રજાના હિતમાં એક અતિ મહત્વનું અંગ થઈ રહે છે. આ સ્ત્રાં ધ્યાનમાં રાખીને અને શ્રી “ સસ્તા સાહિત્ય ” વાળા ખાતાએ જે લોકોપયોગી પ્રવૃત્તિ આરંભેલી છે, તેમાં જે ખામીઓ અગર ન્યૂનતાઓ પોતાની દૃષ્ટિમાં આવી તે ખીજાઓની માફક ખાલી દીકાંપેજ પ્રસિદ્ધ કરવાને બદલે તે દૂર કરવા માટે શું કરવાની જરૂર છે તે કરી બતાવવાના હેતુથીજ રા. ડાહ્યાભાઈએ આ “ સસ્તી વાર્તામાળા ” કાઢી છે, એમ અમને લાગે છે. છેક પુરાણકાળથી તે અવાપિ પર્યંત અબણ તેમજ મુશિક્ષીતને, બાળક તેમજ વૃદ્ધને, સ્ત્રી તેમજ પુરુષને કોઈને કોઈ પ્રકારની વાર્તાઓ અતિ પ્રિય હોય છે. અને તેથી દુનિયાની સર્વ ભાષાઓમાં વાર્તાઓનાં પુસ્તકો ખીજા જાતનાં પુસ્તકો કરતાં હમેશાં વધારે હોય છે. આપણા આર્ય પૂર્વજોએ પણ મનુષ્ય હૃદયની આ પ્રીતિને ધ્યાનમાં રાખી ધર્મ અને નીતિનો પ્રસાર પ્રજામાં કરવા માટે પણ આખ્યાયિકાઓ, આખ્યાનો, કથાઓનોજ

ધણે ઉપયોગ કર્યો છે. આ રીતે જોતાં ગુજરાતી વાંચક વર્ગની સેવા “વાર્તામાળા” માર-
ફત કરવાનું રા. ડાહ્યાભાઈનું પગલું સહેતુક અને પ્રશંસનીય છે, અને તેમાં સસ્તાપણાનું
તત્વ ઉમેરવાથી દુધમાં શર્કરા મેળવવા સમાન થયું છે. આ સસ્તી વાર્તામાળાના પુરા
થયેલા પ્રથમ વર્ષમાં સારા સુપર રૉયલ ગ્લેઝ કાગળનાં કુલ પંદરસો ઉપરાંત ૫૪૫ વાંચન
ફક્ત બે રૂપૈયામાં પુર પાડવામાં આવ્યું છે. પહેલા વર્ષમાં જે પાંચ પુસ્તકો પ્રસિદ્ધ કરવામાં
આવ્યાં છે. તેમનાં નામ અનુક્રમે આ પ્રમાણે છે:—(૧) પ્રમાદધનની પ્રભુતા અથવા
સરસ્વતીચંદ્રનો ઉપસંહાર, (૨) રાજપૂત કથાકુંજ, (૩) આપારાવ, (૪) બાદ-
શાહી કથાકુંજ, (૫) પ્રતાપસિંહ. આ પુસ્તકો વાંચતાં આનંદ અને તે સાથે સહબોધ
પણ મળે છે. લગભગ સર્વે પુસ્તકોમાં સ્થળે સ્થળે સ્વદેશપ્રેમ ઉભરાતો જણાય છે, અને
ભારતમાતા કેવાં કેવાં વિરલ નરસતો પેદા કરતી રહી છે તે વાતનું આપણને સ્મરણ થઈ
આવે છે. પ્રમાદધનની પ્રભુતા સિવાયનાં અન્ય પુસ્તકોનું વસ્તુ ઐતિહાસિક છે, અને તે
પસંદ કરવામાં પ્રકટકર્તાનો ઝોવો હેતુ જણાય છે, કે કલ્પિત પાત્રો કરતાં ખરાં બનેલાં
ઐતિહાસિક પાત્રોના શુભ વર્તનની છાપ વાંચનારના મનપર વધારે સારી પડે છે, કારણ કે
વાંચનાર તેજ વખતે જાણતો હોય છે કે મહાન કામો કરનાર પાત્રો ખરેખર પોતાના
જેવાંજ મનુષ્યો હતાં, નહિ કે લખનારના મનનાં કલ્પિત પુતળાં. આ વર્ષમાં જેમ વાર્તા-
ઓનું વસ્તુ રાજદ્વારી વાતાવરણમાંથી પસંદ કરવામાં આવ્યું છે, તેમ ભવિષ્યમાં બહાર
પડનાર વાર્તાઓના વિષય અન્ય પ્રકારના પણ પસંદ કરાશે હો વૈવિધ્ય સારું સચવાશે અને
વાંચનમાં ઝોર રસ જામશે. વાર્તાઓના શોખીનોએ પોતે કેવી જાતની વાર્તાઓ વાંચે છે
તે પર ખાસ લક્ષ આપવાનું છે, કારણ કે એક જાતની વાર્તાઓ જટિલ લાભ આપી શકે
છે, તેટલોજ ગેરલાભ કે નુકશાન ખરાબ જાતની વાર્તાઓથી થાય છે. માટે આ ખાતા
તરફથી બહાર પડતી “વાર્તામાળા” ના ગ્રાહક થઈ એક સારા સાહસને ઉત્તેજન આપ-
વાનું પુણ્ય અને ગમ્મત સાથે જ્ઞાન મેળવવાનો લાભ સુમનનો અવસ્ય પ્રાપ્ત કરશે એવી
અમારી આશાભરી વિનંતી છે.

પ્રાચીન ભારત—મૂળ મરાઠી લેખક પાંડુરંગ વામન કાણે, એમ. એ., એલ્.એલ્.
એમ. ગુજરાતીમાં અનુવાદ કરી છપાવનાર રા. રા. મગનલાલ માણેકલાલ ઝવેરી, ટે. અદે-
શર દાદી સ્ટ્રીટ, ગીરગામ, મુંબાઈ. કિંમત આઠ આના પોસ્ટેજ સાથે. ગ્રંથકાર લખે છે
તેમ રામાયણ અને મહાભારત “એ બે ગ્રંથોમાંની સમાજઘટના સાથે આપણી આજની
સમાજઘટનાનું ધણું સામ્ય છે, અને એ બેમાં જે મતો, પ્રતિપાદેશ છે તેજ આપણામાં
હજીએ પ્રચલિત છે. જે ધાર્મિક સંસ્કાર તે વખતે હતા તેજ ધણે અંશે હજીએ આપણામાં
છે. આથી અતિ પ્રાચીનકાળથી આર્યાવર્તમાં જે સ્થિત્યંતરો થતાં આવ્યાં છે તેનો જોને
સૂક્ષ્મ અભ્યાસ કરવો હોય, આજે હિંદની-હિંદુઓની-જે સમાજઘટના છે તેનાં અંગોનો
સર્વે બાજુથી અભ્યાસ કરવો હોય, જે અનેક સામાજિક પ્રશ્નો આજે ઉપસ્થિત થાય છે
તેનાં કારણો અને તેની મુશ્કેલીમાંથી દૂર થવાના ઉપાયો શોધી કાઢવા હોય, અનેક ધર્મો
અને પંથો કેમ અને શા કારણે ઉત્પન્ન થયા તેનું સૂક્ષ્મ અવલોકન કરવું હોય, તે સર્વને
આ બે ગ્રંથોનું અધ્યયન કર્યા વિના છુટકો નથી.” આ અધ્યયન કેવી પદ્ધતિ પુરઃસર થઈ
શકે અને તેમાંથી જરૂરના મુદ્દાઓ કેવી રીતે તારવી કાઢી શકાય તે આ પુસ્તકમાં બહુ
સારી રીતે તેના વિદ્વાન કર્તાએ જનાવી આપ્યું છે. શ્રી રામાયણ અને મહાભારતનો બારીક

અભ્યાસ કરતા પૂર્વે પોતાની શોધના દશ-બાર મુદ્દાઓ નક્કી કરી તેને લગતા ઉદ્દેશ્ય બધાં બધાં આ બે મહાન ગ્રંથોમાં મળતા ગયા તેને તારવી કાઢી સુવ્યવસ્થિત રીતે ગોઠવી યોગ્ય દુઃક વિવરણ સાથે આ પુસ્તકમાં સંગ્રહવામાં આવ્યા છે. નીચેના મુદ્દાઓ પર જોઈતી માહિતી મળી શકે છે:-ધર્મ, તત્વજ્ઞાન, ઔદ્યોગિક સ્થિતિ, નૈતિક સ્થિતિ, ખાદ્ય અને પ્રેય, વસ્ત્રપ્રાવરણ અને ભૂપણો, રાજ્યવ્યવસ્થા, મુદ્દકળા, પાઠશાળાઓ અને તેમાં શીખવવામાં આવતા વિષયો, ખેતી, વ્યાપાર અને ધંધા, પરચુરણ, ઉપસંહાર. આ ઉપરથી આ પુસ્તકની ઉપયોગીતા તથા તેના લખનારના શ્રમનો ખ્યાલ સહજ આવી શકે છે. રા. ઝવેરીએ જે અનુવાદ કર્યો છે તે ઉત્તેજન અને ધન્યવાદને પાત્ર છે.

સ્પર્શસ્પર્શ અથવા ચારે વણેના પરસ્પર વ્યવહાર—મૂળ મરાઠી લેખક: શ્રીપાદ દામોદર સાતવળે; ગુજરાતીમાં અનુવાદ કરનાર: રા. રા. કુલચંદ બાપુજી શાહ; પ્રસિદ્ધ કર્તા: શેઠ રણછોડદાસ ભવાન, માલીક-ડંકનશેઠ ફલાવર મીલ, મુંબઈ. મૂલ્ય બાર આના. વડોદરાના શ્રીમંત મહારાજ શ્રી સયાજીરાવ ગાયકવાડે આ ગ્રંથ મરાઠી ભાષામાં લખાવેલો હતો. ગુજરાતી ભાષામાં સ્પર્શસ્પર્શના વિષયમાં સંપૂર્ણ વિચાર દર્શાવનાર આ પ્રથમજ ગ્રંથ છે. લેખકે જે મોહ્યતાથી આ વિષયને ન્યાય આપ્યો છે, તે જોતાં તેમાં વિશેષ કહેવાતું કંઈ પણ રહેતું નથી. ભાષાન્તરકારે પોતાનું કાર્ય વખાણવા લાયક રીતે કર્યું છે. અડીસો ઉપરાંત પૃષ્ઠના આ પુસ્તકના કુલ સત્તર ભાગ નીચે પ્રમાણે છે:—વિષયો-ખ્યાસ, ઉત્પત્તિ, સ્વરૂપ, અને સ્થિત્યંતર; વેદમંત્રોમાંથી ઉપદેશ; વૈદિકકાળમાં વ્યાપાર ઉદ્યોગ; શૂદ્ર કોણ?; શુશ્રુકર્મથી વર્ણવ્યવસ્થા; શૂદ્રોમાં અસ્પૃશ્યતા; પ્રચલિત અનેક ધર્મોની દૃષ્ટિથી સ્પર્શસ્પર્શ વિચાર; હિંદુધર્મના ધર્મોપયોગી દૃષ્ટિથી સ્પર્શસ્પર્શ વિચાર; સ્પર્શસ્પર્શની કલ્પનાનું સમાજ પર પરિણામ; માર્ગમાં અડચણો; આધુનિક સંસ્થાઓનો ઉદ્યોગ; બહિષ્કૃતોની લોકમંજ્યા; ઉપાય-ચિંતનની આવશ્યકતા; બહિષ્કૃતોની ઉત્તતિના માર્ગ; અને ઉપસંહાર.

સંસાર દર્પણ—સ્વ. બાપુ રમેશચંદ દત્તની “સમાજ”ના અનુવાદ કરનાર રા. નર્મદાશંકર બ્રાહ્મણશંકર, અને પ્રસિદ્ધ કરનાર રા. રા. પ્રભુશંકર નરસેરામ વ્યાસ, તંત્રી “ચંદ્રપ્રકાશ”, ભાગાતળાવ, સુરત. પાકું પૂઠું ૫૪ ૨૦૬. કૌમંત એક રૂપિયો. “ભારતીય પ્રજાનો ગૃહસંસાર હાલ જે સ્થિતિમાં છે તેના કરતાં ઉંચી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે, આપણી લક્ષ્યાવસ્થા વધારે વિશુદ્ધ અને દિવ્ય થાય, પત્ની પ્રત્યેની પોતાની ફરજ પતિ સમજે, વિધવાઓનાં હૃદય ઓછાં થાય, આપણા સંસારમાં કેટલાક કાળથી જે કાળો કલંક મહકતાં આવ્યાં છે તે ધોવાઈ જાય, આપણું જીવન હાલ છે તે કરતાં વધારે વિશાળ, ઉદાર અને ઉત્તતગામી થાય,” એવા એવા ઉચ્ચ હેતુ લેખક અને અનુવાદકના મનમાં આવ્યાથીજ આ પુસ્તક અસ્તિત્વમાં આવેલું જણાય છે, અને મૂળ લેખક બાપુ રમેશ દત્તની લેખક તરીકેની કીર્તિ એટલી જગજગદેર છે કે તે વિશે અમારી તરફની પ્રશંસાની અપેક્ષા રહેતી નથી. નવલકથાના શોખીનોને અને તો આ પુસ્તક વાંચવાની અમે ભલામણ કરીએ છીએ.

પ્રગતિ—પ્રસિદ્ધ કર્તા પંડિત જગન્નાથ પ્રભાશંકર, તંત્રી “પ્રાતઃકાળ,” વડોદરા. મૂલ્ય બાર આના. ૫૪ ૧૪૨. શ્રી “પ્રાતઃકાળ”ના અગીયારમા વર્ષની જોટ તરીકે આ પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવેલું છે, અને તે “સક્ષેસ” એટલે “વિજય” નામના અમેરિકન માસિકના સુપ્રસિદ્ધ તંત્રીની કલમથી લખાયેલ Gettingting on નામના પુસ્તકનો આપણા દેશના વિચારોને અનુકૂળ એવા ગુજરાતી ભાષામાં થયેલો અનુવાદ છે. “પ્રગતિ”, શબ્દની

ચોળનાળ ગુજરાતી ભાષામાં થયે માત્ર જુગ વર્ષ થયાં છે છતાં તે શબ્દમાં પોતામાંજ એટલું બળ જોવામાં આવે છે કે એક શબ્દ મટીને તેણે એક પુસ્તકનું સ્વરૂપ ધારણ કરી લીધું છે, એટલુંજ નહિ પણ અમારી ખાત્રી છે કે તે પુસ્તકમાં રહેલ ઉપદેશાનુસાર રસ અને બળને જે પોતાના હૃદયમાં યથાસ્થિત અભિમુખતાથી ધારણ કરશે તેની ઇચ્છિત “પ્રગતિ”—ઉન્નતિ થઇ તેને સારો વિજય મળશેજ. આ પુસ્તક વિજયને ઇચ્છનાર સર્વેએ ખાસ વાંચવા જેવું છે, અને આવા ગ્રંથોની ગુજરાતી ભાષામાં જે ઘણીજ ખોટ છે તે દૂર કરવાનો આરંભ કરવા માટે તેના અનુવાદક તથા પ્રસિદ્ધ કર્તાને અમે ખરા અંતઃકરણથી ધન્યવાદ આપીએ છીએ.

અક્ષરવિજ્ઞાન મનુષ્ય ભાષાકા માર્મિક ચિત્ર—લેખક: પંડિત રઘુનંદન શર્મા, બહવટે ફોરેસ્ટ ઓફીસર, અને મેમ્બર કાઉન્સિલ, હિન્દુસ્તાનના મહારાજા સાહેબ બહાદુર સરગુજ રોડ-પ્રકાશક શૂરજી વલ્લભદાસ એન્ડ કંપની, વડગાદી, મુંબઈ. મુલ્ય એક રૂપૈયા. આ હિંદી ભાષામાં લખાયેલ ગ્રંથ લેખકે કરેલ ઘણાં વર્ષોની ઉંડી શોધખોળ, મનન, અને અનેક ભાષાઓના જાતે કરેલા અભ્યાસનું પરિણામ છે. જેમ સર્વ ભાષાઓ એક મૂળ ભાષામાંથી નિકળેલી હાલમાં મનાય છે, તેમ સર્વ લિપિઓ પણ એક મૂળ લિપિ (દેવનાગરી) માંથી નિકળેલી છે એમ આ ગ્રંથમાં બહુ વજનદાર પ્રમાણોથી સાબીત કરવામાં આવ્યું છે, એટલુંજ નહિ પણ દરેક અક્ષર અમુક અર્થનો સૂચક હોય છે, અને તે અર્થને અને અક્ષરના પ્રકટ સ્વરૂપ કે મરોડને શો સંબંધ છે, અર્થાત અમૂક ભાવ જણાવવા માટે દરેક અક્ષરને અમુકજ જાતનો આકાર કેમ આપવામાં આવ્યો તે દર્શાવવાનો કેટલેક અંશે સફળ અને કાબેલીયત ભરેલો પ્રયત્ન આ પુસ્તકમાં કરવામાં આવ્યો છે. યોગ્ય ચિત્રપટ્ટોથી વિષયને સ્પષ્ટ કરવામાં આવ્યો છે. હિંદી ભાષામાં પ્રકટ થતા “सरस्वती” નામના પ્રસિદ્ધ માસિકે આ પુસ્તકનું ત્રણ ચાર પૃષ્ઠ ભરાય તેટલું વિસ્તૃત અને પ્રશંસાપૂર્ણ અવલોકન થોડાક માસ પૂર્વે પ્રકટ થઈ હતું, એજ આ પુસ્તકના લેખકની જુદીની થતી કદરનો પુરાવો છે.

સ્વામી-શિષ્ય સંવાદ અથવા વિવેકાનંદ સાથે વાર્તાલાપ—અનુવાદક સ્વ. ભગુભાઈ ફતેહચંદ કારભારી, મેસર્સ મેથજી હીરજીની કંપની, ૫૬૬, પાયધુતી, મુંબઈ. એમણે પોતાના મિત્ર મંડળમાં વહેંચવા માટે આ સાઠ પાનાની નાનકડી ચોપડી પ્રસિદ્ધ કરેલી છે. કેટલાક ધાર્મિક-નૈતિક વિષયોપર આમાં સાદું અજવાળું નાંખવામાં આવેલું છે.

નડીયાદ સાહિત્ય પ્રકાશ કાર્યાલય તરફથી શ્રીમંત સયાજીરાવ ગાયકવાડ જે આનાવાળો મળુકો “શ્રી રામકૃષ્ણ વાસ્તુધા” નામનો પ્રથમ વર્ષનો પહેલો અને તે પછીનો બીજો મળુકો “વડોદરાને વડો” પણ અમને મળ્યો છે. પ્રકાશક જોશી લક્ષ્મી-ચંદર મહાચંદર, મંત્રી સાહિત્ય પ્રકાશ કાર્યાલય, નડીયાદ છે. આરંભમાં મહાત્મા શ્રી રામકૃષ્ણ જેવા સાધુ પુરપના પરમ પવિત્ર વચનોનો સંગ્રહ સારો કરેલો છે.

ખેડા જિલ્લામાં નડીયાદ એ મોટામાં મોટું શહેર છે. આ જૂમિને ગ્રોફેસર મણીલાલ નબુભાઈ જેવા વેદાન્ત સંબંધીના તત્ત્વજ્ઞાનીએ ઉત્તમ ગ્રંથો લખી યુરોપ અમેરિકાદિ ખંડોમાં જાણીતી કરેલી છે. વળી જે જૂમિમાં દેસાઈ દરિદાસ વિહારીદાસ, સાક્ષર ગોવર્ધનરામ માધવરામ ત્રિપાઠી, ઝવેરીલાલ ઉમીયાચંદર યાગ્નિક, મનસુખરામ સૂર્યરામ અને બાલકવિ મી. બાળાચંદર ઉલાસરામ જેવા નરરત્નોએ જગજાહેર કરેલી છે. વળી

રા. રા. દેસાઈ ગોપાળદાસ વિહારીદાસ તથા ગોકળદાસ દ્વારકાંદાસ વડીલ ખી. એ. એલ. એલ. ખી., રા. બટુશંકર ગીરધરલાલ અને ખીજા કેટલાક સદ્ગુણસ્થોએ અથાગ પરિશ્રમ લઈ અનાથ આશ્રમ જેવી સંસ્થાનો પામે સંવત ૧૯૦૮ ની સાલમાં નાંખેલો છે. જે કે આ સંસ્થાની સ્થિતિ ઉત્તરોત્તર સારા પાયા ઉપર આવે છે તો પણ આ સંસ્થાનો આરંભ કરવા માટે નડીયાદ શહેરના માનવંતા નાગરિક લલ્લુભાઈ હીરાલાલની પેઢીવાળા પુંજભાઈ લલ્લુભાઈએ એક સારી મોટી રકમની મદદ આપી પોતાનું નામ અમર કરેલું છે નડીયાદની ભૂમિમાં ઉત્તમોત્તમ કારભારીઓ, રાજદારીઓ, તત્ત્વવેત્તાઓ, સાહિત્ય રસીકો, કવિઓ અને દેશ પ્રેમીઓ આજ સુધીમાં ઘણું ઘઈ ગયા છે, અને થતા જાય છે. વળી નડીયાદ વિધાનકળા ને વહેપાર વગેરેમાં ઉત્તરોત્તર વૃદ્ધિ પામે છે અને ઉત્સાહી મૃદુસ્થો દેશહિત અને પરોપકારના કાર્યોમાં પ્રીતિપૂર્વક ભાગ લેતા જોઈને અમને આનંદ થાય છે.

જૈન ચેતામ્બર કોન્ફરન્સ હેરલ્ડ પુસ્તક ૧૦ ના અંક ૮-૯ ભેગા અમને મળ્યા છે. તંત્રી રા. રા. મોહનલાલ દલીચંદ દેસાઈ ખી. એ. એલ. એલ. ખી., પ્રીન્સેસસ્ટ્રીટ મુંબઈ છે. આ શ્રીમાન મહાવીરનો સચિત્ર અંક છે. આ અંકમાં મહાવીરનું જન્મ ચરિત્ર વિસ્તારથી વર્ણન કરેલું છે. આવા અવતારી પુરુષોના જન્મ ચરિત્ર ઉપરથી આપણે ઘણું બોધ લેવાનો છે. આવા મહાન પુરુષોના સદ્ગુણોનું બની રાકે તેટલું અનુકરણ કરવાથી આપણું જીવન પવિત્ર અને આનંદમય બને છે, અને ઐહિક ને પારમાર્થિક સુખ પ્રાપ્ત થાય છે.

નૈસર્ગિક આહાર—આ નામના મરાઠી પુસ્તકના કર્તા રા. રા. ગોવિંદ અમૃત વૈદ્ય, આરોગ્ય માસિકના અધિપતિ અને કુદરતી ઉપચારના ચિકિત્સક, રામવાડી, અમરેલી (કાઠીઆવાડ) એમના તરફથી અમને મળ્યું છે. મૂલ્ય રૂ. ૧-૮-૦૦ પોષ્ટેજ જુદું છે. ખાનપાનની અવ્યવસ્થાને લીધે પ્રજાવર્ગમાં અનેક જાતના રોગો થવા લાગ્યા છે અને પ્રજા ઉત્તરોત્તર અસ્થાયિ થવા લાગી છે. ખાનપાન (આહાર) સંબંધી કુદરતી ઉપચારના હિમાયતીઓએ યુરોપ અમેરિકાદિ ખંડોમાં સંખ્યાબંધ લેખો લખ્યા છે અને કેટલાક ગ્રંથો લખી ત્યાંની પ્રજાનું ધ્યાન ખેંચ્યું છે અને સંખ્યાબંધ લોકો અજનો ત્યાગ કરી જ્ઞાહાર અને નિર્મળ જળ ઉપર રહેવા લાગ્યા છે. તેથી ઉલટું આપણા દેશના લોકોમાં માંસાહારીઓની સંખ્યા વધતી જાય છે. દારૂ, તાડી, ચા, કોશી, કોકો, તમાકુ જેવાં વ્યસનોના વધારો થવાથી હામ હામ હોટેલો નીકળ્યા લાગી છે, પરિણામે પ્રજાવર્ગમાં અનેક જાતના રોગો થવા લાગ્યાથી તે તકનો લાભ લઈ કહેવાતા, લેભાગુ વૈદ્ય ડોક્ટરોની સંખ્યા પણ વધી ગઈ છે અને તેમના તરફથી સંખ્યાબંધ પેટન્ટ દવાઓની જાહેર ખબરો બહાર પડવા લાગી છે. અનેક જાતના દરદર્થી પીડાતા રોગીઓ આવી જાહેરાતોની જાળમાં ફસાય છે અને તેમના પૈસાની અને જનમાલની ખુવારી થાય છે. રોગ ઉત્પન્ન થવાનું મુખ્ય કારણ ખાનપાન છે, તે તરફ પ્રજા વર્ગનું ધ્યાન ન ખેંચતાં રોગનાં ચિન્હોને ઘણી દેવાથી લાભને બદલે હિલકી હાનિજ થાય છે. મી. વૈદ્ય સાહેબ નૈસર્ગિક ઉપચારના હિમાયતી હોવાથી તેઓ ખાનપાનની અવ્યવસ્થાથી થતી હાનિ સારી રીતે જાણે છે. કયો આહાર ગ્રહણ કરવા યોગ્ય છે અને કયો ત્યાગ કરવા સરખો છે તે આ પુસ્તક લક્ષપૂર્વક મનન કરેથી સમજાય તેમ છે. નૈસર્ગિક આહાર સંબંધીનાં પુસ્તકોની આ દેશમાં ખોટ છે, અને તે ખોટ પુરી કરવા માટે મી. વૈદ્ય મરાઠીમાં આ પુસ્તક લખવામાં લીધેલા શ્રમ માટે તેમને ધન્યવાદ ધરે છે.

શ્રીમન્ સુનિ મહારાજ શ્રી મોહનલાલજી જૈન સેન્ટ્રલ લાયબ્રેરી તથા સંસ્કૃત પાઠશાળાનો સન ૧૯૧૩ ના ફેબ્રુવારીથી સન ૧૯૧૩ ના ડીસેમ્બર સુધીનો ચોથો વાર્ષિક રીપોર્ટ તથા હીસાબ અમને મળ્યો છે. રીપોર્ટ જોતાં આ લાયબ્રેરીનો લાભ સર્વ કોમના લેતા જણાય છે. પુસ્તકોની સંખ્યા પણ સારી છે. લાયબ્રેરીમાં આવતાં રોજીંદાં, અઠવાડીક પત્રો, અર્ધ અઠવાડીક પત્રો, પખવાડીક પત્રો અને માસિક પત્રો વગેરેની સંખ્યા ઘણી મોટી છે. એકંદરે આ લાયબ્રેરી અને સંસ્કૃત પાઠશાળાનું કામ સંતોષકારક છે.

શ્રી યશોવિજય જૈન ગ્રંથમાળાનો સંવત ૧૯૬૪ ના વૈશાખ સુદિ અક્ષય તૃતીયાથી સંવત ૧૯૭૦ ના ચૈત્ર વદી ૩૦ સુધીનો રીપોર્ટ અમને મળ્યો છે. રીપોર્ટની આખર તારીખ સુધીમાં સંસ્કૃત અને ભાષાનાં છપાવેલાં પુસ્તકની છપામણી ખાતે કુલ રૂ. ૨૦૮૬૦-૯-૧૧ ખર્ચ થયેલા છે. તે ઉપરથી ખાત્રી થાય છે કે આ સંસ્થાએ ગ્રંથો છાપી પ્રચાર કરવામાં દીર્ઘ શ્રમ લીધેલો છે. રીપોર્ટમાં પાછલા ભાગમાં આપેલું સરવૈયું જોતાં આ સંસ્થાએ કરેલું કામ સંતોષકારક છે.

હિન્દના મહાન પુત્રોનાં ટુંકાં જીવન ચરિત્ર ભાગ ૧-આ નામનો લઘુ ગ્રંથ રા. રા. હીરાભાઈ દાદાભાઈ દેસાઈ. વિવેચક માસિકના સંપાદક; લાહરસ (નાદોદ) એમની તરફથી અમને મળ્યો છે. તેમાં બાપુ કૃષ્ણકુમાર મિત્ર, શ્રીયુત રોમેશચંદ્ર દત્ત, સ્થાન સુંદર ચક્રવર્તી, ન્યાયમૂર્તિ કાશીનાથ ત્ર્યંબક તેલંગ, લાલા લજપતરાય, જોનારેખલ મી. ગોખલે, એમનાં જીવનચરિત્ર ટુંકમાં અને રસીક ભાષામાં વર્ણન કરેલાં છે. આપણા દેશમાં આવા મહાન નરો ઘણા થઈ ગયા છે, પરંતુ તેમનાં જીવન ચરિત્ર લખી રાખવામાં આવતાં નહોતાં તેથી અત્યારે તેવાં જીવન ચરિત્ર ગ્રંથ રૂપે લખી રાખવા પુરતાં સાધન નથી. આ પુસ્તકની કિંમત રૂ. ૦-૩-૦ રાખેલી છે.

લસણ અને તેનો ઉપયોગ—રાંધવા ખાવામાં લસણનો ઉપયોગ આદેશની પ્રજામાં બહુ છુટથી થાય છે. વધાર નાખવામાં, અથાણામાં અને એક મસાલા તરીકે ખોરાક સાથે તેનો ઉપયોગ જાણીતો છે. પણ આ પ્રમાણે લસણનો દરરોજ છુટથી ઉપયોગ કરનારામાંથી યોગજ તેના ગુણદોષથી જાણીતા હશે. લસણમાં સાદ સુધારવા, મગજ શક્તિ સતેજ કરવા, રહેરાની ખુબસુરતી વધારવા અને ભાગેલાં હાડકાંઓને સાંધવા તેમજ્જીથી અનેક વ્યાધિઓ મટાડવાનો ગુણ હોવાનું તખીઓ જણાવે છે. યુરોપ તરફ પણ એક વૈદકીય વસાણા તરીકે લસણનો ઉપયોગ જાણીતો છે. આઘરીશ પ્રજા સરદી અને ફેફસાના દરદો માટે તથા દોરોને થતા પાદાના રોગ ઉપર તેનો ઉપચાર કરે છે. હિન્દુ આયુર્વેદ, અગ્રેજી તેમ અમેરિકન વૈદકના સત્તાવાર મનાતા ગ્રંથોમાં લસણને લાયક અગત્ય આપવામાં આવી છે. લસણના આવા ગુણનો આધાર તેમાં રહેલા સલ્ફાઇડ ઓફ એલીશ નામે તેજ પર રહેલો છે. અને તે ઉપરથી યોગ્ય વખતપર ક્ષયના દરદ પર તેનો ઉપયોગ કરવા તરફ તખીઓનું ધ્યાન ખેંચાયું હતું. અને એક ધન્ડીઅન તખીએ બે મસલાઓને લસણના ખોરાક પર રાખી પાછળથી તેના શરીરમાં ક્ષયના જંતુઓ દાખલ કરી અખતગઓ કરતાં તે લગભગ ૪૦૬મંદ જણાયા હતા, અને તે રીતે ક્ષયના દરદ પર લસણનો ખોરાક પણ ઉપયોગી છે એમ કહી શકાય.

શુક્રપાત-(Spermatorrhoea.)

તે યવાનાં કારણો અને તેના કુદરતી ઉપાય.

(લેખક-હમર માનજી ચૌહાણ. સીવીલ હૉસ્પીટલ-ગોંડલ.)

પ્રસ્તાવીક (History)—આધુનિક સમયમાં યુવાન પુરુષો તરફથી ઠેકઠેકાણે અને ઘેરેઘેર શુક્રપાતના વ્યાધિની ફરીયાદ સાંભળવામાં આવે છે. અને તે બહાને આપણા દેશમાં હજારો “શક્તિવર્ધક” દવાઓની જાહેર ખર્ચર પણ પ્રતિપણે છપાતીજ નજાય છે. દ્રવ્યનો વ્યય પણ તે વ્યાધિની પાછળ તેવોજ નજાયું થતો અનુભવાય છે. ત્યારે એ વ્યાધિ શાથી એટલે વધી પડ્યો છે, અને અનેક દવાઓના ઉપયોગ છતાં હજુ કંઈ પણ અંશે ઓછો થતો નથી, તેનાં કારણો આપણે જાણવાં જોઈએ. પણ એ કારણ જાણવાં પહેલાં શુક્ર એટલે શું? તે સવાલ પ્રથમજ ઉદ્ભવે છે. “શુક્ર” તેને કેટલાક ધાત, ક્રોમ વીર્ય, ખીજ વગેરે નામથી ઓળખે છે, અને તે દરેક મનુષ્ય (સ્ત્રી યા પુરુષ) માં તેની ઉત્પત્તિની સાથેજ ગુપ્તપણે રહેલું છે. પણ યુવાવસ્થાની પ્રાપ્તિ સાથેજ તેનો અત્યંત મહત્ત્વના જોવામાં આવે છે. તેની ઉત્પત્તિનું મૂળ સાધન ખોરાક છે. જઠરની અંદર ખોરાકનું રૂપાંતર થતાં અમુક દિવસે લોહી થાય છે, અને ક્રમશઃ તેના પરિવર્તનથી શુક્રની ઉત્પત્તિ થાય છે, અને તેટલા ખાતરજ ખોરાકમાં અનિયમિતપણાથી શુક્રમાં વિકૃતિ થાય છે.

કારણો (Causes.)—પ્રાથમિક વિદ્યાન ડૉ. એમ. ફોર્સ્ટરના મત પ્રમાણે “વીર્ય સ્ખલીત થવાનું મૂળ કારણ જનનેન્દ્રિયની જાગૃતિ છે.” અને તે જાગૃતિનું કારણ ચાહ, કૌશી વગેરે જેવા માદક અને ઉત્તેજક પદાર્થોનું અતિ સેવન, વિવિધયુક્ત વાતોનું સાંભળવું, કુપીત સ્ત્રીઓનો સહવાસ તથા શૃંગારરસ ભરી ચોપડીઓનું વાંચન છે. ઝાડાની કળજીઅત તથા મૂત્રગાંઠ, હરસ-અર્શ [piles], પથરી-અશ્મરી [stone in the bladder] વગેરે દરોને લઈને દસ્ત જતાં કર્ણાવાથી પણ શુક્રપાત થાય છે.

ઉપર લખ્યા મુજબ જરૂરયાનું દવાઓનો ઉપયોગ થવા છતાં ઉક્ત વ્યાધિ નાબુદ નહિ થવાને બદલે પ્રતિદિન વધતો જવાના કારણ તરીકે ચાહ, કૌશી અને પ્રમોદી એવડા વગેરે મસાલેદાર પદાર્થોને ખાસ ગણીએ તો તેમાં કાંઈ ખોટું નથી. કારણકે ચાહ જમાનામાં હોટેલ તથા રીફ્રેશમેન્ટ રૂમની સહાયતાથી ઉક્ત પદાર્થોનો ઉપયોગ હદઅંકાર વધી પડેલો છે. હોટેલ અને રીફ્રેશમેન્ટ રૂમમાં જવું તે હાલના યુવકોની આગતા સ્વાગતા કરવાનું સાધન તથા દેશન ગણાય છે. પણ ખરું જોતાં તે આગતા સ્વાગતાનાં સાધનો નહિ પણ અકાળે યમહાર સમીપ જવાનાં સાધનો છે. તેમજ ચાહ વગેરે શરીરનો પોષક નહિ પણ હાડગાળક રસ છે.

નાટક, નાચરંગ તથા મુજરા વગેરેથી ઉત્તમગરા થાય છે. તેમજ ચાહ કૌશી તથા મસાલેદાર એવડા વગેરેનો ઉપયોગ તેથી જન્યાએ છુટથી થાય છે, અને તે બધું અનુચીત સમયે ગ્રહણ કરવાથી, તથા તેમાં ભજવાતાં શૃંગારીક ખીમ્તસ સ્ત્રી પાઠોથી મનઃ સ્થિતિ સ્થિર રહેતી નથી. તેથી પણ ઉક્ત વ્યાધિ વધવા સંભવ છે.

આ રોગ નિવારણમાં કે કોણેજમાં બળતા વિદ્યાર્થીઓમાં વધારે પડતો જોવામાં આવે છે. અદ્યતી ત્રીશ વરસની વયની અંદર એ રોગ થવાનો વિશેષ સંભવ છે.

ચિન્હ (Symptoms).—આ વ્યાધિ જ્યારે લાગુ પડે છે ત્યારે પેશાબમાં^૧ અગર સ્વપ્નાવસ્થામાં^૨ વીર્ય જાય છે. તેમજ સહજ મનોવિકાર થવાથી પણ વીર્ય સ્ખલીત થાય છે. વીર્યસ્ત્રાવ લાંબો વખત ચાલુ રહેવાથી કળતર થાય છે. અજીર્ણ માતો કબજાઆત રહ્યા કરે છે. છાતી, કમર તથા મગજનો દુખાવો રહે છે. મીઠી ઉંધ આવતી નથી, ખોરાક ઉપર અરુચિ રહે છે. શરીરમાં સુસ્તી તથા બેચેની રહે છે. કાંધ પણ કામ કરવું ગમતું નથી. સ્વભાવ સ્ત્રીડીઓ થઇ જાય છે. બગલમાં સ્ત્રીકાસવાળો પસીનો વળે છે, તથા ઉંઘમાં મ્હોંમાંથી લાળ જાય છે, મોઢું ચીકણું રહે છે, યાદશક્તિ કમી થઇ જાય છે, અને વધારે વાંચવા જતાં આંખે અંધારાં આવે છે.

કુદરતી ઉપાય—(Nature cure) વ્યાયામ, નિયમિત તથા ઉત્તેજક અને માદક પદાર્થ વગરનો આહાર કરવો. જમતાં મનઃસ્થિર રાખવું. સારી રીતે ચાવીને ખાવું, નહિ તો કબજાઆત અથવા અજીર્ણ વગેરે વ્યાધિ થાય, અને તેથી દસ્ત જતાં કરાંજીવું પડે. માટે તે વિષે ખાસ ધ્યાન આપવું. મસાકો તથા આચાર ચોડું ખાવું. ઉઝગરો નહિં કરવો. ઉઝગરો ન થાય તેમજ સુખરૂપ ઉંધ આવવા માટે સુતી વખતે ન્હાવું. તેમ ન બને તો હાથ પગ ઘોષ્ટને સુવું. સુતી વખત ઇષ્ટ દેવનું સ્મરણ કરવું. વધારેમાં વધારે સાત કલાક ઉંધ લેવી. સવારમાં ઉઠતી વખત બેચાર કોગળા ચોખ્ખું અને હલકું પાણી પીવું જેથી દસ્ત સાફ આવે. ચાહ, કોશી, પાન, બીડી, ગરમ દુધ વગેરે વસ્તુઓનો ઉપયોગ રાત્રે સુતી વખત અથવા રાત્રિના કોઇ પણ ભાગમાં કરવો નહિ. યુવાન સ્ત્રીઓની સાથે વાત કરવાનો ઝાઝો પ્રસંગ કદી લેવો નહિ. તથા એકાંત પણ કરવી નહિ. માંસાહાર કરવો નહિ. નાટક, નાચ, મુજરા, રાસમાં ભાગ લેવો નહિ. રાત્રિએ જમવાનો વખત સ્થસ્તિ પહેલાં રાખવો. જમ્યા પછી ઓછામાં ઓછાં સો કગલાં ચાલવું.

આપણી દેશી ચાહ.

(લખનાર—વૈદ્ય ધીરજીરામ દલપતરામ—સુરત.)

ચાહના સંબંધમાં ઘણા ઘણા વિદ્વાનોએ પોતાના અભિપ્રાયો દર્શાવીને સિદ્ધ કર્યું છે કે ચાહ, આપણા દેશના લોકોને માટે ખીલકુલ ઉપયોગી નથી. કારણ ચાહથી ખોરાક પુરતો લેવાતો નથી, તે ઝાડને રોકે છે, પેશાબમાં ગરમી ઉત્પન્ન કરે છે, જઠરાગ્નિને મંદ કરે છે, વગેરે સેંકડો જાતના અવગુણો અતુલવી માણસોએ બતાવ્યા છે. પરંતુ આજકાલ આપણે ન્યાં ન્યાં નજર ફેંકીશું ત્યાં ત્યાં સઘળે ચાહદેવીનાં દર્શન થયા વગર રહેશે નહિ. કારણ લોકોને તેના વગર ખીલકુલ ચાલતું નથી. પરંતુ જ્યારે આપણે તેવા લોકોને ચાહના

૧. પેશાબમાં ઘાત જવી તેને એલોપેથીમાં કાઇલ, યુરીઆ, તથા ફોસ્ફેટ વગેરે રીતે પૃથક પૃથક વર્ણવેલા છે. પણ આયુર્વેદમાં વીર્યસ્ત્રાવના વિષયમાંજ બધાનો સમાવેશ કરેલો જણાય છે.

૨. સ્વપ્નાવસ્થામાં પંદરથી વીસ દિવસને અંતરે વીર્ય સ્ખલીત થાય તેને વ્યાધિ ગણ્યો નહિ.

દુર્ગુણો સમજાવીએ છીએ ત્યારે તેઓ કયુલ કરે છે કે તમારી વાત ખરી છે. પણ અમને તેને બદલે એવી કાંઈ વસ્તુ બતાવો કે અમે ચાહને બદલે તેનો ઉપયોગ કરીએ કે જેથી અમારે ચાહ પીવી પડે નહિ અને ચાહના જેવો સંતોષ મળે. જેથી નીચે લખેલી વસ્તુઓને નીચે જણાવ્યા મુજબ મેળવી તેનો ચાહની ઠેકાણે ઉપયોગ કરવામાં આવશે તો ઘણી જાતના ફાયદા થશે:—

ચાહની ખનાવટ.

તુળસીનાં પાન	તોલા.	એ.
કલારનાં પાન	"	એ.
બીલીનાં પાન	"	એ.
લજમણીનાં પાન	"	એ.
આંખાનાં પાન	"	એ.

ઉપરની પાંચ વસ્તુનાં પાન મધ્યમસરનાં એટલે છેક પાકીને ખરી પડેલાં કે છેક નવાં આવતાં લેવાં નહિ, પણ સાધારણ વયલાવડનાં લેવાં. લજમણીનાં એકલાં પાન નહિ મળે તો વેલાનાં ડાળાં સુદાં લેવાં. * એ સધળાને છાંયે સુકવીને સધળાંને સરખે વજને મેળવીને ભુકો ખોખરો કરવો. છેક ઝીણું ખાંડી નાખવું નહિ. પછી જેટલા માણસની ચાહ કરવી હોય તે દરેક માણસ દીઠ આસરે પાવલીમાર આ ભુકો પાણીમાં નાંખી ખાંડ જેટલી જોઈએ તેટલી નાંખી ચાહની માફક એક બે ઉભરા આવે ત્યાં સુધી ઉકાળી ગાળી પીવું જેથી ચાહના કરતાં ઘણીજ ઉત્તમ લેહેજત આવશે. અને તે સિવાય નીચે મુજબના ફાયદા કરશે.

ગુણ—અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર, વાયુને હરનાર, રક્તરોધક, પિત્તહારક, કફ, મૂત્રના વિકારો, મળના વિકારો, ઉદરના રોગો, નેત્રના, વિકારો વગેરેને દૂર કરી શરીરમાં રહેલા અપાન, ઉદાન અને વ્યાન વાયુને સમાનપણે ચલાવી જ્ઞાનતંતુને જાગૃત કરી બુદ્ધિને સતેજ કરી શરીરને સતેજ બનાવે છે. દુકમાં ચાહ ચાહમાં જેટલા દોષો સમાયલા છે તેના કરતાં સેંકડોગણા વધારે ગુણો સમાયલા છે. એટલુંજ નહિ પણ ચાહ ચાહની માફક એની ટેવ પડતી નથી. વખત થતાં બગાસાં આવતાં નથી માટે જેઓને પ્રત્યક્ષ ગુણો જોવા હોય તેઓએ આ પંચપક્ષવ ચાહ બનાવીને એકવાર વાપરી જોવી. વિશેષમાં આ ચાહના સંબંધમાં વધુ ગુણ દોષ મારા વિકાન વેદ બંધુઓ જણાવશે તો જનસમૂહને મોટો લાભ થશે. એટલુંજ નહિ પણ લોકો ચાહના રગડને મુકી આ પાંચ દિવ્ય વનરપતિ વાપરતા થશે તો તેઓને અનહદ ફાયદા માણુમ પડશે.

જાણવા યોગ્ય.

માણસની નવી આંખ—માણસની કુદરતી અલ્પ શક્તિઓની મદદે વિદ્યા ક્યાં સુધી આવી છે? કેવાં કેવાં યત્રો વિકાસોએ બનાવ્યાં છે કે ધરતીકંપના આંચકાને તેઓ મોંઘી શકે છે એમ નહિ પણ પવનથી કે દરિયાના મોજથી કે આગગાદી ચાલવાથી જમીન હાથે છે તેવું પણ તેઓ અવલોકન કરી લે છે. અરે! સો વર્ષ ઉપર થએલા એકાદ ધરતી-

કંપના આંચકાથી જમીનમાં ઉત્પન્ન થએલા મોઝમો હજુ બંધ પડ્યા નથી. જો કે ધીમા પડી અતિ બારીક થયા છે ! તે પણ તેઓ આપણને બતાવી આપે છે.

દોઢ માઈલને છેદી મીણુખત્તીની ગરમી કેટલી?—હજુ ખીખં અદ્ભુત યંત્રો બનાવવામાં આવ્યાં છે. આજે ગરમી—તાપ માપવાનાં થર્મામીટર (Thermometer) સાધારણ થઈ પડ્યાં છે, પણ તેમાં અરધી ડીગ્રી પા ડીગ્રી, કે એક ડીગ્રીનો ૧૦ મો ભાગ તમો જોઈ શકો તો ઘણું થયું. એક સળગેલી મીણુખત્તી આગળ તમે થર્મામીટર પકડી ઉભા રહો તો જરા પારો ચડેલો દેખાશે ખરો પણ મીણુખત્તીથી દોઢ માઈલ દુર ઉભા રહો તો શું તેની પાસે પર કંઈ પણ અસર થાય ? અથવા થાય તો તમારાથી જોઈ શકાય ? બોલોમીટર (bolometer) નામનું એક યંત્ર આવી અત્યંત ક્ષુદ્રક (થોડી) ગરમીની અસર દેખાડી આપે છે. એમાં પ્લેટીનમ ધાતુના અતિ બારીક બે તાર વાપરવામાં આવે છે; તે એટલા બારીક હોય છે કે ઈંચમાં ૨૫૦૦ સમાઈ જાય. એક તાર ખુલ્લો રાખવામાં આવે છે. ખીજને એવી રીતે બંધીયાર જગામાં રાખેલો હોય છે કે તેને બહારની ગરમી લાગી શકે નહિ. આ તારને એક વિજળાક બેટરી સાથે જોડેલો હોય છે, અને એક સોય તથા એક ઝીણી આરસીની એવી ગોઠવણ કરેલી છે કે પ્લેટીનમના એક તારને સહેજ પણ ગરમી લાગે તો વિજળીનો આંચકો લાગી પેલી સોય હાલે જેનો પડછાયો ઝીણી આરસીના પ્રકાશ વડે મોટો થઈ એક ફોટો પાડવાના કાગળપર છપાય છે. આ પ્રમાણે તાર પર કે મોયપર થએલી અસર સાદી આંખે કદી જોઈ શકાય નહિ, તેથી ઉપર બતાવેલી રીતે ફોટો પાડી લઈ તે ફોટો એક અતિ મોટા પાવરના સ્ક્રમશંક યંત્રમાં મુકી જેવામાં આવે છે. તે મોય કેટલી હાલી તે નોંધી શકાય છે. આ રીતે એક મીણુખત્તીની ગરમી દોઢ માઈલ ઉપરથી કેટલી લાગે તે માપી શકાય છે.

આમાં તેમજ આપણે જોયું તેમ ધરતીકંપ માપવામાં ફોટોગ્રાફ પાડવાના કેમેરાની મોટી મદદ લેવામાં આવે છે, અને આજે ઘણી વિદ્યાઓનો વધારો ફોટોગ્રાફીથીજ થઈ શક્યો છે. આજનાં ઘણાં મોટાં દુરખીનો માંહે નહિ દેખાતા એવા દુરના તારાઓની હસ્તી પણ કેમેરાએ શોધી આપી છે. માણસ જાતને આ એક નવી આંખ મળી છે. જે આંખ વળી ચાલતીજ નથી, પણ ક્લાકના ક્લાક આકાશમાં એક સરખી એક તારાની પુઠ પકડી રાખી તેનો ચિતાર પાડી આપે છે.

ફક્ત ખગોળવિદ્યાજ લઈએ તો કેમેરાએ આપણને કેટલું નવું જ્ઞાન શીખ્વાડ્યું છે ! ખુલ્લા આકાશમાં માટી આંખે કોઈ તિલ્લુ નજરવાળો ઘણામાં ઘણા ૨૦૦૦ અથવા કદાચ તેથી વધારે તાગ ગણી શકે. ઉંચામાં ઉંચા દુરખીનમાં કેટલા લાખ તાગ જોઈ શકાય છે, પણ દુરખીન બેગ કેમેગ તથા બહિર જાણુવા ફિરલો* વિદ્યાનોએ ઉપયોગમાં લીધા પછી હાલ જે તારા-મન્ડળનો જખગે નક્કો દેશેદેશના ખગોળવેત્તાઓ માથે મળી તૈયાર કરવા માંડેલો છે તેમાં ૩ કરોડ તારા પોતપોતાની જગ્યાએ છુપાઈ રહેશે. અદ્યપશક્તિવાળા દહેવાતા માનનીનાં કેવાં પગક્રમ !

(સી બોધ.)

* સૂર્યની ગેરાની જે સાત રંગોની બનેલી આપણને દેખાય છે, તે ઉપરાંત તેમાં ખીખં ફિરલો છે; જે આપણી આંખે દેખાતાં નથી. તે તેને કયા રંગનાં કહેવાં ! આ ફિરલોને વિદ્યાનો બહિર-જાણુવા (Ultra violet) અને બહિર-લાલ (Ultra red) કહે છે. આ અબુદીઠ ફિરલોની શક્તિ અને ઉપયોગ બહુ બહુ છે.

વિષયાનુક્રમણિકા.

વિષય.	પૃષ્ઠ.
અધિપતિની નોંધ, પ્રવચન અને સંભા- ચાર્. ... ૬૭, ૧૫૫, ૨૨૨, ૩૬૯	
અનુભવવા યોગ્ય પરચુરણ ઉપાયો. ૧૦૨, ૨૬૭, ૫૧૨	
અનુભવી દવાઓ. ... ૨૦૭	
આ ક્યો પુરુષાર્થ પુરુષ છે? ... ૧૨૯	
આખોની સંભાળ. ... ૨૭૨	
આપણી દેશી વહા ... ૫૬૧	
આ માસિકના તંત્રીનું અનુકરણીય દંદાંત ૧૩૧	
આર્ય રસાયનશાસ્ત્ર-નવેમ્બરના અંકમાં આયુર્વેદ વૈદક વિદ્યાની હાલતી સ્થિતિનાં કેટલાંએક કારણો. ... ૩૯૩	
આરોગ્યપ્રદ દિનચર્યા અને તત્સંબંધી વિચારો. ... ૪૭૩, ૪૯૨	
આરોગ્યપ્રાપ્તિના જાણવા યોગ્ય નિયમો ૩૧૦, ૩૪૬	
આરોગ્યવિદ્યા. ... ૫૦૩	
આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમ સંબંધી દેખીતા અપવાદો (ઇંગ્રેજી) ... ૨૪૧	
આરોગ્ય સંબંધી ઉપદેશ-આજકાલી માવ- જત અને કોલેરા વિષે. ... ૩૩૫	
ઇતિહાસ, વૈદકશાસ્ત્ર સંબંધીમાંથી ચોડીક આખતો (ઇંગ્રેજી). ... ૫૦	
એક સો વર્ષનું આયુષ્ય ભોજનવા વિષે (ઇંગ્રેજી). ... ૬૫	
ઔષધોથી વ્યક્તિ મટે છે કે નહિ? (ઇંગ્રેજી) ૪૩૩	
ઔષધીશાસ્ત્રની અસાધિકતા. ૪૭૩, ૪૯૫	
કલકત્તાની અધારી કોટડી ... ૧૨૫, ૫૧૫	
કામમાંથી દૂર રહેવાની કેટલીક રીતો (ઇંગ્રેજી) ... ૫૨૩	
કાવ્ય.	
અહિંસા પરમોર્ધમ ... ૫૨૧	
એક અભ્યર્થના ... ૧૪૫	
ગાંધીનું વ્યસન ... ૩૦૯	
આત્મ ચેટક ... ૩૦૬	
આ, સોડાનાં પીણાં ... ૩૦૮	

વિષય.	પૃષ્ઠ.
(શ્રી) ધન્વંતરિ પ્રાણચાર્ય પ્રભુપ્રસન્ને પ્રાર્થના ... ૧	
(શ્રી) પરમાત્મા પ્રાર્થનાલક્ષ્મ ... ૩૬૧	
પાર્વતી પ્રતિ નારદ પ્રબોધ. ... ૪૪૩	
ભવરોગ નાશક ભૈષજ્ય... ૧૭૮	
મદિરાની મસ્તી. ... ૨૦૦	
હળુ બહુજ મોડું થયું નથી. (ઇંગ્રેજી). ૪૯	
હળુ બહુજ મોડું થયું નથી (ગુજરાતી) ૧૩૧	
કોણમારી ... ૪૧૭	
કંદરત દેવીનું આતુર્ય. ... ૫૦૫	
કંદરતી ખોરાક મનુષ્યને માટે ક્યો છે? ૭, ૯૬.	
કંદરતી જીવન ક્યું કહેવાય? .. ૨૨	
કંદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એજ અમોઘ મુખને ઉપાય છે. ૪૧ થી ૪૮, ૧૮૫ થી ૧૯૨, ૨૮૧ થી ૨૮૮, ૪૨૫ થી ૪૩૨.	
કંદરતી રોગોપચાર વિદ્યા ... ૪૬૬	
કુલ્લેનો ' પોસ્ટ મોરટમ ' એક્ઝામીનેશન વિષેનો મત.... ૧૨૭	
કેટલાક મનનીય વિચારો ... ૩૨૯	
કેશ કાળા કરવાની ક્રિયાઓ... ૧૦૮	
કોથમી, કોથમરીનો આંખના દરદોમાં ઉપયોગ. ... ૨૦૮	
કોને અંતુસરણુ—બુદ્ધિ, સાહજિક વૃત્તિ, આંતર સુરણુ કે લાગણીને? (ઇંગ્રેજી) ૧૯૩	
કોયલા અને માટી ખાવાની દેવ વિષે ૨૫૧	
કોલેરા અટકાવવાના નિયમો, આરોગ્ય સંબંધી ઉપદેશ ... ૩૩૫	
ખોરાક—વગર રાંધેલો અગર સૂર્યથી પકવ થયેલો ... ૩૭૬	
ગર્ભોત્પત્તિ સંબંધી ચર્ચાત્ર ... ૪૧૮	
ગમ્મતસાન (હિંદી) ... ૧૧૦	
ગળજીલી આંખના દરદો માટે ૨૦૯, ૨૧૬	
ગ્રેમર મેન્ડલની પેઢી ઉતાર ગુણો વિષેની રોધ ... ૧૨૭	
અંધસ્વીકાર. ... ૩૯, ૧૩૯	

વિષય.	પૃષ્ઠ.
ચર્યાપત્ર—એક વર્ગના પ્રાણીને પેટે ખીજી	
વર્ગનું પ્રાણી અવતરે કે નહિ? તે સંબંધી	૪૬૩
ચર્યાપત્ર (ઉપર કહેલા) નો જવાબ ...	૫૪૯
ચર્યાપત્ર ગર્ભોત્પત્તિ સંબંધી ...	૪૧૮
ચર્યાપત્ર—પ્રેરિત પત્ર, પારાની ગોળી તથા	
જ્ઞાસ વિષે ...	૩૮
મ્હા (દેશી) ...	૫૬૧
જાણવા જોગ ...	૩૩૬, ૪૧૯, ૪૭૨, ૫૬૩
જાણવા યોગ્ય હકીકત ...	૫૧૭
નહેરખખરો એપી અને રોગોનો ફેલાવો	
કરનાર છે ...	૧૦૪
જીવતા બત્રીસ છોકરા અને એક છોકરીનો	
બાપ ...	૭૨
જીવન કુદરતી ક્યું કહેવાય? ...	૨૨
જીવનવિજ્ઞાન ...	૫૩૭
જીવનશક્તિ ...	૫૦૬
જીવન સુખમય કરવાનાં સાધનો ...	૯૦
જંતુ અને અને વ્યાધિના સંબંધ વિષે	
(ઇંગ્રેજી) ...	૫૭
જંતેરીના ચર્યાપત્રનો જવાબ ...	૫૪૯
કુંગળી (કાંદા)ના સામાન્ય ગુણ ...	૨૬૮
તમાકુપત્ર પેટના કૃમિના ઉચાચ તરીકે ...	૨૦૮
તાંબજીવના ઉપયોગી ગુણો ...	૨૧૪
તુગમ્હીના ગુણ ...	૩૦૫
તુગમ્હી પાક ...	૧૮૦
તંત્રીનું અતુકરણીય દર્શાવ ...	૧૩૧
દરદનો ઠર ...	૨૯૮
દવાના ઉપયોગ વિના શું દરદો માટે છે? ...	૩૩
દાદર, દરોજ-અજકણું ...	૩૬૬, ૪૬૧
દારૂની વિશદ્ધમાં નામદાર જારનું પગલું ...	૬૮
દાંતના વ્યાધિ અને દંતધાવન (દાંતજી)	
સંબંધી વિચાર ...	૪૧૦
દિનચર્યા સંબંધી વિચારો ...	૪૭૩, ૪૯૨
દીર્ઘાયુષી-૧૧૦ વર્ષની સ્ત્રી ...	૪૭૨
દુઃખ દરદો પર રોશનીની થતી અસર ...	૩૦
દુધ બનાવટી ...	૪૨૨
દુધ જાગત અને તે સંબંધીનાં શાસ્ત્રો ...	૫૩૬
દોરગી દુનિયાના અભિપ્રાયથી ડરો નહિ	
(ઇંગ્રેજી) ...	૬૩

વિષય.	પૃષ્ઠ.
દંત ધાવન દાંતજી વિષે ...	૪૧૫
ધર્મ રાજનો ચોપડો ...	૩૭૧
નડીયાદ હિંદુ અનાથાશ્રમ કોન્ફરન્સમાં	
થએલા ઠરાવો (ઇંગ્રેજી) ...	૪૯૦
નર કે માદા પ્રજા કેવી રીતે ઉત્પન્ન	
થાય છે? ...	૧૩, ૫૪૭
નિમક અગર મીઠું ખાવાની કુદેવ (ઇંગ્રેજી) ...	૪૮૧
નીધામાં રાખવા લાયક મોંઘ. ...	૧૮૦
નીરોગી તથા દીર્ઘાયુષી રહેવા માટે	
ચોખ્ખી હવાની જરૂર છે ...	૧૮
નેચરોપધી અથવા નૈસર્ગિક ચિકિત્સા	
શાસ્ત્ર (ઇંગ્રેજી) ...	૨
નેચરોપધી અને દવાઓ બન્નેનું ધન્ય-	
ન્તરિમાં સ્થાન. ...	૩૮૧
નૈસર્ગિક ચિકિત્સાશાસ્ત્ર અથવા નેચ-	
રોપધી (ઇંગ્રેજી) ...	૨, ૧૪૬
નૈસર્ગિક જીવનપ્રતિ પુનરાગમન ૪૧થી ૪૮,	
૧૮૫થી ૧૯૨, ૨૮૧થી ૨૮૮, ૪૨૫થી ૪૩૨	
પનામાની નહેર ડોક્ટરોએ બાંધી કે ઈ-	
જનેરોએ? ...	૨૬૯
પનામા પ્રદર્શન ...	૬૯
પરબ્રહ્મ-પરમાત્મા અને જર્મતની ઉત્પત્તિ	
વિષે અલ્પવિચાર ...	૪૪૪
પવિત્ર અને ઉપયોગી વનસ્પતિઓ ...	૩૦૪
પશ્ચિમમાં શાન્તિ મંદિરની સ્થાપના ...	૧૭૫
પ્રકાશ અથવા રોશનીની દરદો પર	
થતી અસર ...	૩૦
પ્રસ્તુત પ્રસ્તાવ ...	૧૩૭
પારદ (પારા)નો ઔષધ તરીકે ઉપયોગ ...	૮૧
પારદ બંધન પ્રક્રિયા. ...	૭૭
પારાની ગોળી તથા જ્ઞાસ સંબંધી ચર્યાપત્ર ...	૩૮
પાશુર ઇન્સ્ટીટ્યુટ સામે વાંધો (ઇંગ્રેજી) ...	૩૩૮
પેશ્યુર ઇન્સ્ટીટ્યુટ મુબાઇમાં ...	૧૫૭
પોસ્ટ મોટરમ એક્ષામીનેશન વિષે ડૉ.	
કુન્હેનો મત ...	૧૨૭
પોપજી—યોગ્ય અને અયોગ્ય (ઇંગ્રેજી) ...	૨૯૩
પ્લેગનો મુક્તિ ફાજના વડાએ બતાવેલો	
ઉપાય ...	૬૭
ફળ અને શાક ખાજીના રસમાં રહેલા રોગ	
નિવારક ગુણો (ઇંગ્રેજી) ...	૩૮૫

વિષય.	પૃષ્ઠ.
દળાહાર સંબંધી સૂચના ...	૪૬૧
ખનાવટી દુધ ...	૪૨૨
બ્રહ્માંડ-વિશ્વ-સમષ્ટિ (Cosmos or Macrocosm) ...	૪૪૯
બાળકોની માવજત, આરોગ્ય સંબંધી ઉપદેશ. ...	૩૩૫
બુદ્ધિ, સાહજિકવૃત્તિ, આંતર રક્તરણ અગર લાગણી, એમાંથી કોને અનુસરવું (ઇંગ્રેજ) ...	૧૯૩
ભૂતકાળના ખનાવો નોંધ શકાય ? ...	૩૭૦
બૂલ મરેલા તંદુરસ્તી સંબંધીના કેટલાક વિચારોનો બ્રમનાશ (ઇંગ્રેજ) ...	૨૯૫
ભોજન કરવામાં રાખવી નોંધતી સાવચેતી ...	૯૪
મગફળીના પૌષ્ટિક ગુણો. ...	૩૭૭
મધનો ઉપયોગ. ...	૩૩૬
મનુષ્યનો કુદરતી ખોરાક કયો છે ? ...	૭, ૯૬
મરણ વખતે શું દુઃખ થાય છે ? ...	૩૭૪
મહાન પુરુષા વહેલા કેમ મરી જાય છે ? ...	૭૩
માટી અને કાચના ખાવાની ટેવ વિશે ...	૨૫૧
માણસના શરીરનું બંધારણ એવું છે કે તેમાં કોઈ પણ જાતનો રોગ થઈ શકે નહિ. ...	૪૦૦
માનવ શરીરને સુરક્ષિત રાખનારી જીવન તત્ત્વની ત્રિપુટિ ...	૧૨૩, ૫૧૫
માનસોપચાર (મૈનેટિક હીલિંગ) ...	૧૫૫
મીઠું (લવણ)ના વધારે ઉપયોગથી થતાં નુકસાન (ઇંગ્રેજ) ...	૨૯૨
મુકાબાજ નૅન્સન ...	૩૬૯
મુળાના પાનના ઉપયોગી ગુણો ...	૨૧૬
મૃત્યુ પરીક્ષા ...	૩૬૨
મેન્ડલની પેઢી ઉતાર ગુણો વિષેની શોધ ...	૧૨૭
મેસોરિઝમ ...	૫૦૮
રવિદ્રનાથ ઠાગોર. ...	૭૨
રામાનુજમ અને દેશનાં ઢોંઢાં રત્ન. ...	૨૨૯
રેનોલ્ડઝ (સર નેમ્સ) ના જીવનપરથી મળતો ખોધ. ...	૧૧૮
રોગ ન થાય એવું માણસના શરીરનું બંધારણ ...	૪૦૦
રોગ મટાડનાર શક્તિ શામાં રહેલી છે ? (ઇંગ્રેજ) ...	૨૯૧

વિષય.	પૃષ્ઠ.
રોગ ફેલાવનાર એપી નહેર ખખરો ...	૧૦૪
રોવા કુટવાથી થતા બેહદ ક્ષાયદા ! ...	૨૦
લસણ અને તેનો ઉપયોગ ...	૫૬૦
લુણીની ભાજના ઉપયોગી ગુણો. ...	૨૧૬
વડના ટેલ અને દુધનો ઉપયોગ. ...	૨૧૧
વનની ઔષધિ. ...	૨૩૦, ૪૫૮
વનસ્પતિઓ પવિત્ર અને ઉપયોગી. ...	૩૦૪
વનસ્પતિમાં રહેલાં સકરણ ક્ષારતત્ત્વો ખાવાની અતિ આવશ્યકતા (ઇંગ્રેજ) ...	૨૯૦
વાયુચક્રશાસ્ત્ર. ...	૨૦૧
વાળ કેટલા માઇલ લાંબા હોય છે ? ...	૨૭૧
વિદ્યાર્થી બાળકોની દેખરેખ. ...	૭૬
વિદ્યાલયો જુદા જુદા દેશમાં કેટલાં છે ? ...	૭૩
વિદ્યુત, વિજ્ઞાન તથા વૈદ્યકની શોધો તથા વિચારો. ...	૨૬૯
વિશ્વના ચલતરની ઇંટિ. ...	૪૫૩, ૫૩૨
વીંછીના ઝેરનો અલૌકિક અખતરો. ...	૩૩૧
વીંછીની વનસ્પતિની દવાઓ. ...	૨૫૫
વીર્ય સંરક્ષણ પાતે શરીરના સત્ત્વનું પોષણ, ધારણ અને રક્ષણ. ...	૨૩૩, ૨૬૦
વીસમી સદીમાં થતી વહાડકાપ ...	૪૬૮
વૈદક નોટ્સ ...	૭૫
વૈદક શાસ્ત્રના ઇતિહાસની યોડીક બાબતો (ઇંગ્રેજ) ...	૫૦
વૈદ્યકીય ડુંકે નોંધ (ઇંગ્રેજ) ...	૨૮૯
વૈદ્યકીય પાખંડ મત (ઇંગ્રેજ) ...	૪૮૬
બ્યાધિ માનમાં અક્સીર નિવડે તેના ઉપાય (ઇંગ્રેજ) ...	૨૯૭
બ્યાધિ વિમુક્તિ અગર રોગોનો અટકાવ (ઇંગ્રેજ) ...	૩૪૦
શરીરનું યોગ્ય અને અયોગ્ય પોષણ (ઇંગ્રેજ) ...	૨૯૩
શરીરમાંથી વિજાતીય દ્રવ્યના નિકાલની અગત્ય ...	૨૫૭
શાક ભાજ ઔષધિ તરીકે ...	૨૧૪
શાન્તિમંદિરની પશ્ચિમમાં સ્થાપના ...	૧૭૫
શુક્રપાત... ...	૫૬૧
શું તમે અસાધારણ બુદ્ધિશાળી છો ? (ઇંગ્રેજ) ...	૧૫૦

વિષય.	પૃષ્ઠ.
શું દવાના ઉપયોગ વિના દરેકે મટે છે ?	૩૩
શું ખીજાઓનો અતુભવ સ્વસ્થધારણામાં કામ લાગે છે. (છંદ્રેશ)	૩૩૭
સરખનો શું કદી ભૂલ કરે છે ? (છંદ્રેશ)	૪૮૮
સર્વ વ્યાધિમાં અકસીર નિવડે તેવા ઉપાયો (છંદ્રેશ) ...	૨૯૭
સાકરની વાયુ રોધન શક્તિ ...	૪૭૨
સાધારણ શાકભાજી ઔષધ તરીકે ...	૨૧૪
સુખમય જીવન ...	૯૦
સુધાસાગર ...	૧૩૩, ૪૨૩.
સુવાની ભાજના ઉપયોગી ગુણો ...	૨૧૭
સુવાવડ વખતે સંભાળ રાખવાની જરૂર ...	૬૮
મુક્ત જંતુઓ અને વ્યાધીઓ વિષે (છંદ્રેશ) ...	૫૭
સંગીત (ગાયન) વ્યાધિ ઉપર કેવી રીતે અસર કરે છે ? ...	૧૫૯
શ્રી-ચોદા (વર્તમાન શિખંડી) ના પરાક્રમ ...	૨૨૭
શ્રી રોગ-ત્રાપુત્રાવ સંબંધી ટુંકે હકીકત તથા અતુભવેલ ઉપાય ...	૩૮૩
શ્રી રોગ ચિકિત્સા. ...	૧૧૪
રિપરિવ્યુઅંઝીઅમ. ...	૯૧
રીકાર ...	૩૯, ૧૩૯, ૨૨૧, ૪૭૧, ૫૫૪
હવા ચોખ્ખા હોવાની જરૂર. ...	૧૮
હાડપીંજર વીસ કુંટ ઉંચાઈનાં પથ્થુ હોય છે. ...	૭૬
હાથલાના ફળનો પાક ખાંસી દમ ક્ષયના ઉપાય તરીકે... ...	૧૮૨
હાથની દેશનથી થતી ખરાબી ...	૨૧૭
હીસ્ટીરીયા થવાનાં કારણો અને તેના કુદરતી ઉપાયો. ...	૧૬૨
દોષપીડકોનાં નેપથ્યો ...	૩૭૩
A Few Fragments of Medical History. ...	૫૦
Are you a Genius? ...	૧૫૦
Do Drugs Cure Disease? ...	૪૩૩
Do We Learn by the Experience of Others? ...	૩૩૭
Fear not the World's Opinion. ...	૬૨

વિષય.	પૃષ્ઠ.
Germ and Disease. ...	૫૭
Germ and Microbes. ...	૪૮૫
Immunity. ...	૩૪૦
Medical Briefs.	
As regards 'Lapses' of Judgment. ...	૨૯૫
Avoid the Overuse of Table-Salt. ...	૨૯૨
General Treatment for All Diseases. ...	૨૯૭
Nutrition and Malnutrition. ...	૨૯૩
Prejudices about "Germs" and Disease. ...	૨૯૯
The Need for Organic Mineral Salts. ...	૨૯૦
Where Resides the Power that Heals and Cures. ...	૨૯૧
Medical Heresy. ...	૪૮૬
Naturopathy or Nature Cure. ...	૨, ૧૪૬
Not Too Late. ...	૪૯
Resolutions passed by the Conference of Hindu Orphanages held at Nadiad. ...	૪૯૦
Salt and the Salt-eating Habit. ...	૪૮૧
Seeming Exceptions to Hygienic Laws. ...	૨૪૧
Surgeons Never Are Mistaken. ...	૪૮૮
The Barren May Bear Fruit. ...	૪૮૮
The Curative Virtues of Fruit and Vegetable Juices. ...	૩૮૭
The Proposed Pasteur Institute. ...	૩૩૮
To Live to a Hundred. ...	૬૫
Which is the Best Guide-Reason, Instinct, Intuition or Feeling? ...	૧૯૩

દીર્ઘજીવિત, સંતાન, શરીરનો મજબૂત બાંધો, તેજસ્વીપણું,

સ્મરણશક્તિ અને ઉત્સાહ એ સઘળાનો આધાર
શુદ્ધ રૂધિર અને શુદ્ધ વીર્ય ઉપર છે.

પ્રખ્યાત

આતંકનિગ્રહ ગોળીઓ

બગડેલાં લોહી અને બગડેલાં વીર્યને સુધારે છે,
જીવન તત્વોની અભિવૃદ્ધિ કરે છે,
સ્ત્રીઓની ગર્ભધારણ શક્તિનો નાશ કરનાર—ઋતુદોષ તથા
ગર્ભાશયની ખામીઓને મટાડે છે.
બગડેલી પાચનશક્તિને સુધારે છે અને શરીરના દરેક અંગત્વના
અવયવને પૂરતી તાકાત આપે છે. લાખો સર્વિશીકેશ તથા આંખી
દુનિયામાં પ્રસારેલી કીર્તિ એના સાચા શુભોની સાબિતી છે.
કિંમત—ગોળી ૩૨ ની ૭ળી ૧ નો રૂપિયા એક.

વૈદ્યશાસ્ત્રી મણિશંકર ગોવિંદજી

સાલેક આતંકનિગ્રહ ઔપચાલય,

જામનગર—સીડીઆવાડ.

શરીરના અને નીચી સમજાવનાર શામલાલ પુસ્તક વગર કીમતે અને
જામનગર પોસ્ટલ ઔપચાલયો અરિ છે.

સંજીવનામૃત ગોળીઓ.

સંજીવનામૃત ગોળીઓ, 'જન જીવ' સેવ સદાય,
મંસારી સુખ, ભોગવવા, અમૃત્ય એહ ઉપાય.

કિંમત ગોળી ૪૦ ની ૩બી ૧ નો રૂ. ૧ એક.

શક્તિ માટે-તનુપ્રદિપ્ત/તૈલ, કિંમત શીશી ૧ નો રૂ. ૧ એક.

તાવની ગોળીઓ.

ઠાઠીઆ અને ગરમ તાવને વારસે આ ગોળીઓ ઘણી-અકબીર છે, અને તે હિંદુ-સ્તાનની હવાને અનુકૂળ પડતી કદી પણ ખાલી નહિ જામ તેથી ઉપાય

કિંમત ગોળી ૪૦ ની ૩બી ૧ નો રૂ. ૧ એક.

મફત !

અમૃત્ય લેટ !!

મફત !!!

વૈદ્ય સંજીવનામૃત સરોજ.

આ નામનું સર્વોપયોગી પુસ્તક એક પોષ્ટ ટાઈપ ગ્રાંટાનું નામ, કામ, કે જાણી લખી મોકલનારને મફત મોકલવામા આવશે

વધ શા. શિવજી બેઠાભાઈ.

ગ્રા. સંજીવનામૃત ઔપધાલય.

માંડવીબંદર-કરછ.

દશ પુસ્તકો ફક્ત રૂ. ૨) માં.

“વિજ્ઞાન અને હુનર” મશિન માસિકના આહુક ચનારનેજ મળે છે. વિષયો—
સુટપાવીય, સાયુ, ગીલ્ટ, સાદી, ખેજ, ખેતીવાડી, શરીરશાસ્ત્ર, રંગના, છાપવા, વિજ્ઞાન
લખો—પ્રોફેસર લક્ષ્મીચંદ M. A, M. Sc, F. C. S. (London) A.
M. S. T. દલાલુવન વડોદરા.

ધનામ—મે આહુક લાનનારને હમે પડેને વડે ૩. ૧) અને પછી તે આહુકો કાપમ
રહે ત્યા સુધી દર વડે રૂ. બા તરીકે આપીએ છીએ.

વાટલીવાલેકે સ્વદેશી ઔષધ.

વાટલીવાલેકા અન્યુમિશ્ચર, ઔર ગોલીયે તાપ-ખુશારકે લિયે ઔર
પ્રકારકે પ્લેગ પર રામગાળ ઔષધ હૈ. કીમત શીશી ૧ કા ૧ રૂપયા.
વાલેકે દાદકે મરહમકી ફક્ત એક ડિવ્વીસેં ત્રીન દિનમેંહી દાદ દફા હોતી
૧ ડિવ્વીકી કી. ૪ આને હૈ. ચક્તિ વધાનેવાલી ગોલીઓંકી શીશીકી કીમત
રૂપયા. સોલેરેકી (મહામારીકી ઔષધકી) શીશીકા ૧ રૂપયા, કેશ સાફ હોનેકી
શીશીકી કી. ૩ રૂપય. દંતમંજન ડિવ્વીકે ચાર આને.

મિલતેકા પતા—સચ જગદ્ જગર હા. પંચ. પલ. વાટલીવાલા વરલી-વાદર.

નાકરી અને ધંધા માટે—

ખડતાઓને ઘેર બેઠા હજારો રૂપીઆ કમાવાનું ઉત્તમ સાધન.

“ન્યુ હુન્નર સંગ્રહ”

ભાગ ૧ લો આવૃત્તિ બીજી. ત્રણસો પાનાનું દળદળ પુસ્તક સુશોભિત, સુંદર પાછી બાઇડીંગ “જેન્ટી”વાળા પુસ્તક હુન્નરો, કીમત આના ખાર, પોસ્ટેજ બુદ્ધિ આ બુક માટે

દેશી વેપારી મંડળ-લગ્ને છે કે, આ ચોપડીમાં નાના નાના હુન્નર-ઉદ્યોગોને આરો સચક કસેલો છે અને ઘેર બેઠા ઘણી મહેનત વગર અજમાવી શકાય તેવા ઉદ્યોગો (હુન્નરો) છે આ બુક માટે સતીમંડળના કર્તા રા. રા. કેશવજી વિશ્વનાથ ત્રિવેદી તથા જનરલ કોન્ટેક્ટર મીસ્ત્રી ચકાશા મોતીરામ અમદાવાદવાળા તથા બીજા બહુશીલ વેપારીઓએ ઉત્તમ અભિપ્રાય આપ્યા છે તેથી તેના આજા વખાણ લખવા તે સોના ઉપ લેખ ચકાવવા ઘરાબર છે

હુન્નરકલા પ્રકાશ-અનુલવસીદ્ધ ઘર બેઠા થઈ શકે તેવા ૧૦૬ હુન્નર કી. છ આના હુન્નરકલા-ભાગ ૧-૨ ને કી આઠ આના હુન્નરમાગર-કી ૩. રા. જોડા હુન્નરમથક કી ૩. ૧) હુન્નર ૮૦૦ કી ૩ વાટ્ટ, હુન્નર ૭૫ ની નાની બુક કી બે આના પોસ્ટેજ દરેકનું બુદ્ધિ લખો—હુન્નરોદય બુક ડીપો.

૧૬ બનીયનરોડ (ધૃ) સુખર્ષી નં. ૬

વૈદ્યભૂષણ ૧

આયુર્વેદ વિજ્ઞાનકા અપૂર્વ માસિક પત્ર ।

યહ પત્ર જનવરી ૧૯૧૪ કો લાહોરસે નિકલના આરમ્મ હુઆ હૈ । ઇસકે સમ્વાદક પરીક્ષોત્તીર્ણ ઉપાધિ પ્રાપ્ત વૈદ્યરાજ શ્રીયુત પ. ધર્મદેવ કવિભૂષણ વૈદ્યરત્ન લાહૌર હૈ । હમમે આયુર્વેદશાસ્ત્રકે ગૂઢ તત્ત્વ, ડાક્ટરી વિદ્યા સમ્બન્ધી જાલોચના, શરીર રક્ષાકે ઉપાય, રોગોંકા હલાજ, પરીશ્રિત નુસલે, તથા જહીવૂટિયોંકી પહિચાન ઔ પ્રયોગ આદિ ઉપયોગી વિષયોંકા સમાવેશ હોતા હૈ । વાર્ષિક મૂલ્ય કેવલ ૧૧ વિદ્યાર્થિયોંસે ૧) નમૂના વિના દામ દરખાસ્તે નીચે લિલે પત્રેપર ઝાના જાહિયે ।

મેનેજર “વૈદ્યભૂષણ” ગુમટી વાજાર લાહૌર ।

“તમાકુનું દુર્બંધન.” લખનાર—ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ ઈ એમ ઈ એન ડી, એમ. એન. એસ. એ

— તમાકુના ઉપયોગથી થતી અને અત્યંતીએ ચિતેના સુખમિદ્ધ નિદાનોનાં અમલના અભિપ્રાયો નાચેતો ધણેજ ઉપયોગી, સામાજિકમાં અબ્યામ કરતા પ્રિયાર્થિયા આમ બંધેચવા લાયક નિબ વની બીજી આવૃત્તિ ધ્યાયાને માત્ર ચોડાન મામ ધધા છના તેની હજારો નકલો વેચાઈ ગઈ છે । તેજ તેની પ્રથમા મુદ્રા છે આ નિબ વને બેઠેકામ દુરથી પડેચેવા એના નેપુ પંચેનકારનું બીજું અર્ધજીવ કંઈ દરે હુદ્દ નકલને, ટાક આના, તથા મધ ખરીદવા કમળનારે વકીલ ભોગીલાલ ત્રિકમલાલ, વીસનગર. (કિતર મુબાન) એ સિરનામે લખલું.

સંજીવનામૃત ગોળીઓ.

સંજીવનામૃત ગોળીઓ, ભવ જીવ એવ સદાય,
મનારી સુખ ભોજવવા, અમૃત્ય એહ ઉપાય

કિંમત ગોળી ૪૦ ની ૩બી ૧ નો રૂ. ૧ એક.

શક્તિ માટે-તત્ત્વપ્રદિપ્ત તૈલ, કિંમત શીશી ૧ નો રૂ. ૧ એક.

તાવની ગોળીઓ.

ટાઢીઆ અને ગરમ તાવને વાગ્ને આ ગોળીઓ ઘણીજ અકમીઝ છે, અને તે હિંદુ
સ્તાનની હવાને અનુરૂપ પડતી કદી પણ ખાતી નહિ ત્યજ તેવો ઉપાય

કિંમત ગોળી ૪૦ ની ૩બી ૧ નો રૂ. ૧ એક.

મદત !

અમૃત્ય ભેટ !!

મદત !!!

વૈધ સંજીવનામૃત સરોજ.

આ નામનું મર્વોપયોગી પુસ્તક એક પોરુ ગ્રંથપત્ર પોતાનું નામ, કામ, કે ભણે લખે
ગોપ્યનામને મદત નોકવવામા આવશે.

વધ શા. શિવજી બેદાભાઈ.

ગ્રા. સંજીવનામૃત ઔષધાલય.

૪ મોંડવીખંદર—કચ્છ.

દશ પુસ્તકો ફક્ત રૂ. ૨) માં.

“વિજ્ઞાન અને હુન્નર” મચિત્ર માસિકના આદ્ય થનાગ્નેજ મળે છે. વિષયો—
સુધાલીમ, માનુ, શીશી, ગાદી, ખેડ, ખેતીવાદી, શરીરશાસ્ત્ર, રાજવા, છાપના, વિગળી ૪
ઓ—ગ્રોફેમર લક્ષ્મીચંદ M. A, M. Sc, F. C S (London) A.
M. S T. ફેલાણુવન વડોદરા.

ધનામ—એ આદ્ય લાનનારને હને પડેને નવે ૩. ૧) અને પત્રી ને આડો અમુ -
રહે ત્યા સુધી દર વર્ષે ૩ ના તરીકે આપીએ છીએ

વાટલીવાલેકે સ્વદેશી ઔષધ.

વાટલીવાલેકા ઇન્ડુમિશ્વર ઔર ગોલીયે તાપ-ચુસ્તારકે લિયે ઔર
પકારકે પ્લેગ પર રામવાળા ઔષધ હૈ. કીમત શીશી ૧ કા ૧ રૂપયા.
વાલેકે ઢાદકે મરદમકી ફક્ત એક ડિગ્રીસેં ત્રીન દિનમેંઠી ઢાદ દફા હોતી
૧ ડિગ્રીસી કી. ૪ આને દે. શક્તિ વઢાનેવાલી ગોલીઓની શીશીકી કીમત
રૂપયા. કૉલેરેરી (મદામારીકે ઔષધકી) શીશીકા ૧ રૂપયા, કેશ સાફ
શીશીકી વી. ૨ રૂપયે. દંતમંજન ડિગ્રીકે ચાર આને.

મિલ્કનેના પતા—સવ જમત અગર હા. ઇચ. ઇલ. વાટલીવાલા